IN PACE ET IN BELLO CARITAS

POLSKI

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA

POLSKI CZERWONY KRZYŻ



Sanatorjum Polskiego Czerwonego Krzyża w Zakopanem. (Do art. na str. 1-ej).

W TREŚCI NUMERU:

STYCZEŃ Nr. 1 1934 ROK

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

(Założony w 1919 roku)

TREŚĆ NUMERU:

SOMMAIRES:

OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM. CENA EGZ. 1 ZŁ.

Nr. 1-szy WARSZAWA — STYCZEŃ 1934 R. ROK XIV

Polski Czerwony Krzyż

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA
WYDAWNICTWO MIESIĘCZNE

CROIX ROUGE POLONAISE
ORGANE CENTRAL DE LA CROIX ROUGE POLONAISE
REVUE MENSUELLE

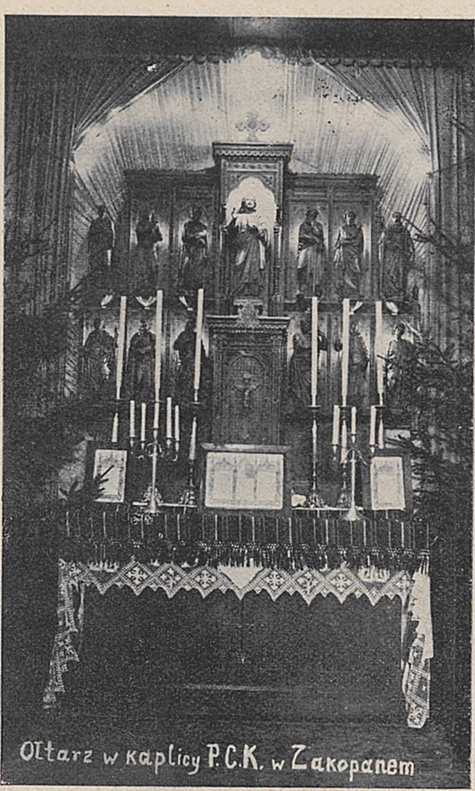
Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Smolna 6, telefon Nr. 235-29, czynna codziennie od godziny 10 — 2 popołudniu. Konto w P. K. O. Nr. 10.540.
Prenumerata roczna 10 zł., zagranicą 2 dol.

Sanatorjum P. C. K. w Zakopanem

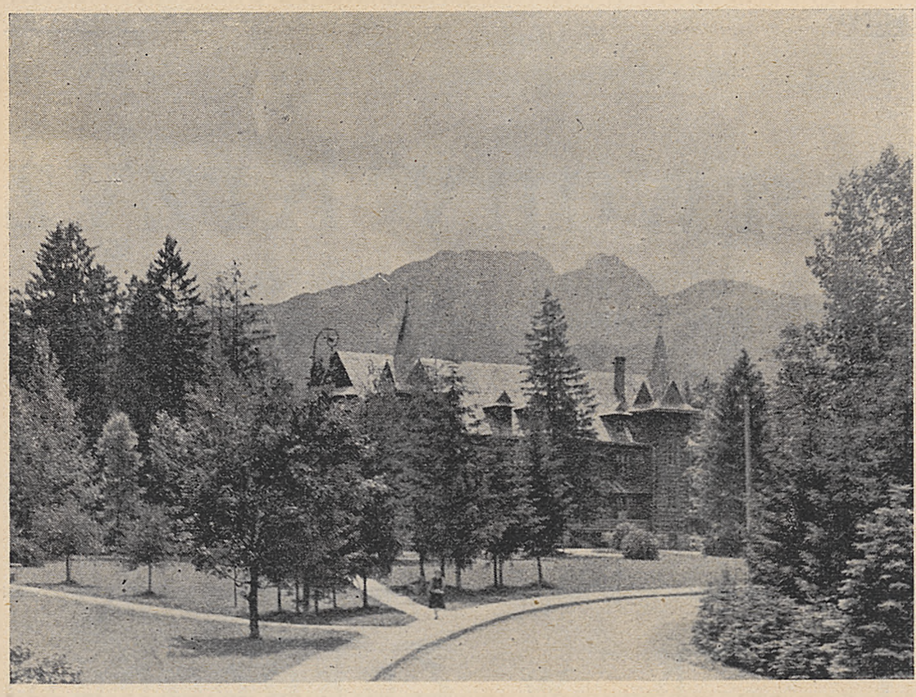
„Doktór F. Lewicki o powstaniu i działalności sanatorjum Polskiego Czerw. Krzyża w Zakopanem"

Dzisiejszy gmach, który zajmuje Sanatorjum PCK., wzniósł Dr. Chramiec, lekarz zakopiański, z przeznaczeniem na Sanatorjum wodolecznicze. W roku 1912 Zakład ten rozwijał się bardzo dobrze aż do wojny światowej. Wojna światowa jednak zamknęła granice dla Królestwa Polskiego, z którego największy napływ kuracjuszy przybywał do Zakopanego. Skutkiem tego Zakład podupadł i Dr. Chramiec zmuszony był w r. 1916 wystawić Zakład na licytację. Zakład zakupiło Stowarzyszenie Czerwonego Krzyża dla Pań i Panów Galicji i przeznaczyło go na potrzeby wojska.

Z powstaniem Państwa Polskiego przechodzi Zakład w zarząd wojskowy polski i służy żołnierzowi polskiemu aż do r. 1921. W tym roku oddaje wojsko Zakład Stowarzyszeniu Polskiego Czerwonego Krzyża, które wybrało Kuratorjum dla Zarządu tym Zakładem. Odtąd nosi Zakład nazwę Sanatorjum Polskiego Czerwonego Krzyża. Sanatorjum to było przeznaczone początkowo dla rekonwalescentów i chorych piersiowo z wykluczeniem gruźlicy czynnej, a Zarząd Główny PCK. w porozumieniu z Ministerstwem Spraw Wojskowych przeznaczył sto łóżek Sanatorjum dla osób wojskowych i ich rodzin.


Ołtarz w kaplicy P.C.K. w Zakopanem

Zarząd Sanatorjum musiał poczynić znaczne inwestycje, gdyż sam Zakład jako też urządzenie jego skutkiem przejść wojennych zostały w znacznej części zniszczone. Odrestaurowano i odmalowano wnętrze Zakładu, zaprowadzono dezynfekcję naczyń stołowych w osobnym parowym zmywaczu, utworzono komorę dezynfekcyjną dla spluwaczek i zaprowadzono kanalizację Zakładu. W r. 1928 przejął Zarząd Główny P. C. K. Sanatorjum we własny zarząd i w myśl ustawy o szpitalnictwie ustanowił dyrektorem Zakładu lekarza, odpowiedzialnego przed Zarządem Głównym PCK za całą służbę lekarską i administracyjną. Równocześnie przeznaczono Sanatorjum dla chorych piersiowych bez ograniczenia, a więc i dla gruźlicy czynnej. W tym celu poczyniono odpowiednie adaptacje, tworząc osobny oddział dla gruźlicy czynnej i oddział obserwacyjny, a obok tego oddział dla gruźlicy nieczynnej. Odrestaurowano cały zakład, z biegiem lat odnowiono całe umeblowanie, utwo-



Willa „pod Matką Boską" należąca do Sanatorjum P.C.K. w Zakopanem.
Fot. Iliński.

rzono i rozszerzono znacznie pracownię bakterjologiczną chemiczną, ustawiono nowy aparat Rentgena i wybudowano, zamiast starej, zniszczonej, nową leżalnię dla chorych przy Zakładzie. W ten sposób podniesiono znacznie poziom leczenia gruźlicy i dano podstawę do badań naukowych nad suchotami płucnemi. Prócz tego, Zarząd Główny PCK poczynił w budynku samym i jego otoczeniu następujące inwestycje: sprawiono nowe kotły do centralnego ogrzewania, poprawiono ogółem całe ogrzewanie centralne, pokryto blachą część zniszczonych dachów, uzupełniono pościel, bieliznę i t. d. Koszta tych inwestycyj pochłonęły znaczne kwoty a dokonane zostały przez sam Zakład, gdyż Instytucja jest samowystarczalną i nie pobiera żadnych dotacyj z zewnątrz. Zarząd Główny P. C. K. przeznaczył Sanatorjum dla wszystkich warstw społecznych, nie wyłączając najbiedniejszych. Przedewszystkiem służy Zakład urzędnikom państwowym i ich rodzinom, dalej wszystkim warstwom inteligencji pracującej i warstwom najzamożniejszym, z drugiej strony jednak daje Zakład możność leczenia się i zupełnie niezamożnym. Aby cel ten osiągnąć, posiada zakład trzy klasy, różniące się między sobą tylko jakością pomieszczenia, które w klasie trzeciej, przeznaczonej dla niezamożnych, jest skromne. Natomiast leczenie i wyżywienie we wszystkich klasach jest dostosowane do potrzeb chorych. Nadto Zarząd Główny w porozumieniu z Okręgiem Krakowskim i Lwowskim PCK przeznaczył pewną ilość miejsc, t. j. dziennie 6 miejsc dla chorych zupełnie niezamożnych, którym udziela bezpłatnego leczenia i pobytu w Sanatorjum. Dyrektor Zakładu z ramienia Zarządu Głównego PCK posiada uprawnienia do udzielania w granicach budżetowej samowystarczalności zniżek w opłatach niezamożnym chorym, którzy leczenia sanatoryjnego bezwzględnie wymagają. W ten sposób wszystkie te zniżki w opłatach wynoszą rocznie zależnie od warunków budżetowych od 25 tys. złotych do 40 tys. zł. Zakład posiada obecnie 212 łóżek, z czego przeciętnie zajętych jest 122 łóżka. Mimo kryzysu gospodarczego, który zaznaczył się w ostatnich trzech latach, Zakład rozwija się dalej pomyślnie i odpowiada zupełnie swoim zadaniom a zawdzięcza to przedewszystkiem temu, że potrafił zyskać zaufanie szerokich kół publiczności i lekarzy, skutkiem tego w ostatnim roku budżetowym frekwencja chorych nietylko nie zmalała, ale, owszem, powiększyła się. Obok leczenia chorych przez 4 lekarzy specja-



Dojazd do Sanatorjum P.C.K.

listów pod kierunkiem Lekarza Naczelnego D-ra Fiszera i przy pomocy znakomicie wyszkolonego personelu pielęgniarskiego, zajmuje się Sanatorjum pracami nad badaniem naukowem gruźlicy. Ogłoszono drukiem artykuły z tego zakresu, pisane przez wszystkich lekarzy zakładowych, a przedewszystkiem przez samego Lekarza Naczelnego D-ra Fiszera i kierownika Pracowni Bakterjologiczno-chemicznej D-ra Zdzisława Skibińskiego. Dr. Skibiński na podstawie konkursu został delegowany z Polski w r. 1933 do Instytutu Mussoliniego (badań nad gruźlicą) w Rzymie, gdzie obecnie przebywa.

Sanatorjum daje pełną gwarancję dalszego rozwoju i mimo ciężkich warunków gospodarczych, w jakich całe społeczeństwo się znalazło, będzie nadal spełniało swoje zadania.

Zakopane. Styczeń 1934 r.

Dr. W. OSMOLSKI

Zima i radość życia

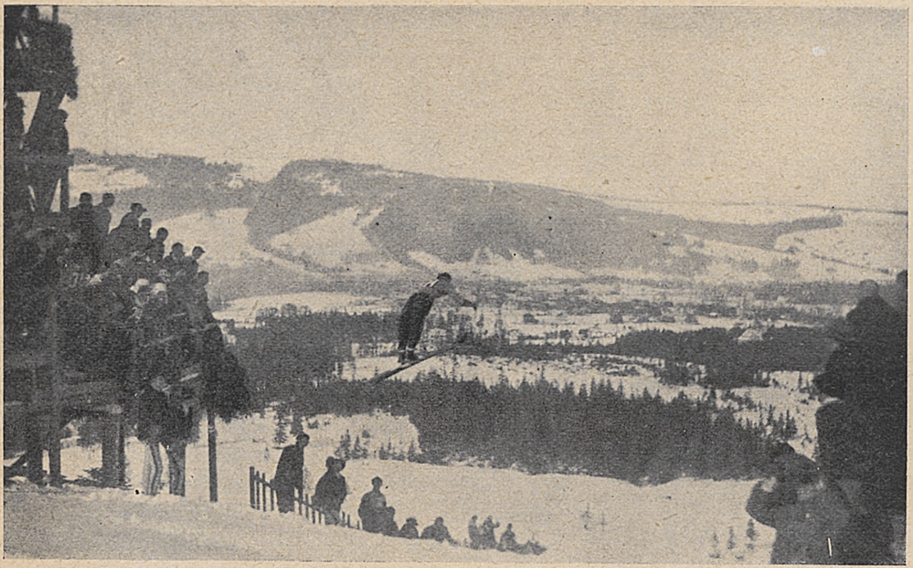
Zima, trwająca u nas 2 — 3 miesiące, ogranicza znacznie możność używania ruchu rozrywkowego na otwartem powietrzu. Śnieg i mróz odbierają wielu osobom dorosłym, a szczególniej starszym ochotę do wychodzenia z ogrzanego mieszkania bez koniecznej potrzeby, jaką stwarzają zajęcia zawodowe lub społeczno-towarzyskie. Dziatwie i młodzieży nie zbywa na ochocie do ruchu. Cóż, kiedy z jednej strony spacer nie jest tak pociągający, jak w cieplejszych i pogodniejszych porach roku, a z drugiej strony, opieka domowa ostrzega przed zaziębieniem: poco się narażać na chorobę, czy nie lepiej siedzieć w ciepłym pokoju, niż „latać" po mrozie?

W rezultacie starsi, dla których ruch jest środkiem do konserwowania dobrego humoru, zdrowia i sprawności ruchowej, rezygnują zeń aż nazbyt często; dzieci i młodzież pozbawia się takiego cennego środka wychowawczego, jakim jest obcowanie z przyrodą i zabawa na jej łonie, a zarazem nie wykorzystujemy zdrowotnych wartości ruchu i okazji do zahartowania.

Pojęcie „zdrowia" uległo od niejakiego czasu dość dużej przemianie. Zdrowy człowiek, to nietylko taki, którego nic nie boli, który nie gorączkuje, trawi należycie, ma zdrową cerę, a nie jest ani za chudy, ani za tłusty. Wymagamy teraz od „zdrowego", aby posiadał odporność na zmiany atmosferyczne, to znaczy, aby zmiany pogody, oziębienia i ocieplenia powietrza z tem związane nie wywoływały w jego ustroju zmian chorobowych; żeby posiadał t. zw. sprawność czynnościową ustroju, co oznacza, że jest zdolny do podejmowania wysiłków mięśniowych bez nadmiernego zmęczenia i trwałych skutków o charakterze uszkodzeń narządów cielesnych; żeby zachowywał równowagę nerwową pomimo doznawanych emocyj, zdrową wesołość i pogodę umysłu, które to cechy świadczą o harmonji, panującej między narządami, tkankami i sokami ustroju.

Zanim fizjologowie, chemicy i klinicyści rozpoczęli swą żmudną a zarazem owocną pracę nad określaniem, jak poszczególne elementy otaczającej nas natury oddziaływują na człowieka, w jakich tkankach czy narządach jakie zmiany powstają pod wpływem bodźców naturalnych: światła słonecznego, wiatru, oziębionego powietrza — już od dawna było wiadomo, że przebywanie na łonie natury, wykonywanie czynności mięśniowych na otwartem powietrzu mają jako skutek: u młodych — pobudzenie rozwoju cielesnego, ruchowego i duchowego; u dorosłych — zwiększenie żywotności, odświeżenie psychiczne; u starzejących się — poprawę samopoczucia i podupadających czynności ustroju, przedłużenie żywotności i zdolności do pracy. Jest to „integralne" ujęcie wpływu natury jako całości — na człowieka, rozumianego jako całość syntetyczną. Ze świadomości tego integralnego wpływu środowiska przyrodniczego na człowieka wynikły znane nam z pedagogiki i sportu nawoływania do „powrotu na łono natury".

Biologowie wyjaśniają wychowawcze i zdrowotne znaczenie obcowania z surową naturą w ten sposób, że ludzkość dzięki postępom cywilizacji stworzyła sobie warunki bytowania sztuczne, zupełnie niepodobne do tych warunków, powiedzmy prymi-



Z zawodów narciarskich w Zakopanem.



Majestat ciszy górskiej.

tywnych, w jakich żyły niezliczone pokolenia przed erą historyczną, a również przed erą rozwoju techniki i budowy wielkich miast.

Okazuje się, że ustrój nasz nie przemienił się tak szybko, jak zmieniły się formy życia i dopasowane do nich obyczaje. Ustrój dzisiejszy tęskni do natury, na której łonie żyli, czuli i myśleli i rozwijali się nasi poprzednicy, a pociąg do przestrzeni, zachwyt nad krajobrazem, rozkosz wycieczek terenowych, zamiłowanie do ruchu i zabawy na otwartej przestrzeni i powietrzu to przejawy owej tęsknoty do źródła wrażeń i doznań.

Oto już z racji tego, jak go nazwaliśmy, **integralnego stosunku przyrody do człowieka** jest zgoła niepożądane odrywać się od tej przyrody na przeciąg trwania zimy i to tem bardziej, że właśnie zimą krajobraz i całokształt wrażeń, odbieranych z natury nas otaczającej jest odmienny od tego, cośmy widzieli i co odczuwali wiosną, latem i jesienią. Szata zimowa, w jaką przyoblека się świat, daje nam nowe wrażenia, odczucia, wzruszenia i myśli, rozszerzając skalę życia zarówno świadomego, jak podświadomego.

Oprócz integralnego oddziaływania natury na człowieka, które uwzględniamy w teorji i praktyce wychowania, wypoczynkach wakacyjnych, poniekąd w lecznictwie stanów nerwowych i przeciążenia pracą zawodową, interesuje nas również mniej lub więcej izolowane oddziaływanie poszczególnych bodźców fizykalnych lub, jak od niedawna mówią, geofizycznych na ustrój ludzki.

Na czołowe miejsca wśród tych bodźców wysuwają się dwa: zmienność ciepłoty otaczającego nas powietrza i promienie słoneczne.

Zmiany ciepłoty otaczającego ciało ludzkie powietrza powodują z jednej strony t. zw. **przeziębienia**, z drugiej — wyrobienie się pewnej odporności ustroju, która chroni przed przeziębieniami, czyli **zahartowania.**

Jako cierpienia, powstające w związku z brakiem odporności na zaziębienia, możemy wymienić: zakatarzenia dróg oddechowych, bóle reumatyczne, a czasami nawet ciężkie schorzenia o charakterze zakaźnym, przyczem w tych ostatnich przypadpadkach chodzi o samozakażenie (autoinfekcję), powstającą wskutek tego, że każdy człowiek nosi na swej skórze i śluzówkach miljony bakteryj, wśród których trafiają się mogące wywoływać choroby zakaźne. Obronne siły ustroju nie pozwalają się chorobie rozwinąć. Obronne zaś siły to: dobry stan krwi i prawidłowa tej krwi repartycja w ciele. Zaburzenia w stanie krwi i w jej rozmieszczeniu ułatwiają zarazkom rozpoczęcie niszczycielskiej roboty. Bardzo pięknie i pouczająco pisał o tem profesor Dr. Michałowicz z Warszawy w zbiorowej książce, wydanej w roku 1921 p. t. **„Higjena i Wychowanie".**

Mechanizm przeziębienia polega na tem, że nagłe ochłodzenie powierzchni skóry powoduje wprawdzie złudne zaczerwienienie, czyli rozszerzenie drobnych naczyń ich na powierzchni skóry, lecz, niestety, jednoczesne zwężenie głębszych i grubszych naczyń krwionośnych w skórze i śluzówkach, a co najgorsze, w mięśniach i narządach wewnętrznych, wytwarzających ciepło cielesne. Takie niedokrwienie śluzówek, mięśni i na-

rządów głębokich powoduje osłabienie odporności ustroju, z czego nieomieszkają skorzystać zarazki.

Czynniki emocjonalne — depresyjne również, powodując zwężenia głębszych naczyń krwionośnych, mogą być powodem przeziębień.

Zahartowanie ustroju przeciwstawia się niebezpieczeństwu zaziębień. A polega ono na względnem przyzwyczajeniu sieci naczyniowej w skórze do zmian ciepłoty otoczenia, za pomocą niezbyt raptownego i nie nadmiernego oziębienia ciała. Nierozważne, bo za raptowne i zbyt długie ochładzanie dzieci doprowadzało do tego, że ktoś z lekarzy zauważył: „dzieci hartowane zaziębiają się częściej, niż niehartowane".

Przy stopniowem ochładzaniu głęboka sieć naczyniowa nie reaguje zwężaniem się i nie wytwarza się przeto wyżej opisana niedokrwistość śluzówek, mięśni i narządów wewnętrznych. Dochodzi tu jeszcze jedna bardzo ważna okoliczność. Jeżeli pracujemy mięśniami, to wytwarzamy duże ilości ciepła wewnątrz ciała, wyrównywując jego utratę z powierzchni skóry. Wynika z tego, że człowiek, znajdujący się w ruchu bez porównania mniej wystawiony jest na niebezpieczeństwo zaziębienia, a nawet i ten, kto po żywej pracy mięśniowej rozgrzany zatrzyma się dla odpoczynku na mrozie i wietrze, nie ryzykuje tyle, co wychodzący z ciepłego mieszkania.

Nie osiąga się zahartowania stosowaniem zbyt silnych bodźców, np. kąpieli w przerębli. W ten sposób można tylko stępić wrażliwość zakończeń nerwowych w skórze, co nie jest wcale pożądane.

Zasada, obowiązująca w każdym rodzaju zaprawy, znajduje i tu swoje pełne zastosowanie. Powoli, stopniowo!

Z tego to względu zabawy i sporty zimowe są nadzwyczaj cenne, cenniejsze bodaj, niż letnie. Czy to będzie ślizgawka, czy narciarstwo — wszystkie te sporty, nawet rozrywkowo traktowane, wymagają pracy mięśniowej, która rozgrzewa. Dobierając coraz lżejsze ubranie, a uprawiając coraz energiczniejsze ruchy,



Przyszły narciarz już obecnie saneczkuje.

przyzwyczajamy stopniowo ustrój do zimna zewnętrznego, czyli osiągamy w przyjemny sposób zahartowanie cielesne na zimno — nieraz nawet stwierdzamy wyleczenie tą drogą różnych zastarzałych zakatarzeń.

Promienie słoneczne. Lekarze wiedzą dziś doskonale, że słońce pobudza żywą tkankę do rośnięcia, do gojenia się i to nietylko dotyczy skóry, na kórą promienie wprost padają, lecz całego ustroju. Wyraźnie też występuje wpływ słońca na samopoczucie i usposobienie. Nic dziwnego, wiemy przecież, jak ważną rolę dla ciała i ducha naszego odgrywa ukrwienie. A pod wpływem słońca zwiększa się ilość czerwonych krwinek, zwiększa się ogólna ilość hemoglobiny we krwi. Jaki jest tego mechanizm, na to, niestety, jeszcze nie potrafimy odpowiedzieć dokładnie. Czerwona część widma słonecznego rozgrzewa ciało, ale główna rola przypada fjoletowej części, zwanej także chemiczną. Nie wydaje się prawdopodobnem, żeby te chemiczne promienie drążyły aż wgłąb ciała, docierały do szpiku kostnego, śledziony i tam bezpośrednio pobudzały krwiotwórczość. Przecież skóra opalana ciemnieje dzięki nagromadzeniu się w niej specjalnego barwika, który jakgdyby zagradzał fjoletowym promieniom drogę wgłąb ciała. Raczej rozwiązania zagadki trzeba szukać w samej skórze, w jej czynnościach nerwowych i biochemicznych. Słyszymy, że pod wpływem słońca w skórze wytwarzają się witaminy A i D, te same, które znajdują się w tranie wielorybim i w świeżych tłuszczach. Stwierdzono, że pod wpływem naświetlania skóry słońcem i lampą kwarcową—w naczyniach krwionośnych skórnych skład krwi ulega pewnym charakterystycznym zmianom. A praktyka po-



Skjöring w Zakopanem.

wiada, że u ludzi, obcujących ze słońcem, skóra robi się jędrna, mięśnie twardnieją, co świadczy o wzmaganiu się żywotności ustroju.

Możnaby sądzić, że w zimie o słońce trudno. Jest go obfitość w górach, tylko, że góry daleko, podróż uciążliwa i kosztowna. Większa część naszego kraju rozpostarła się na nizinach, gdzie słońce ukazuje się rzadko w swojej pełnej krasie, a gdy nawet ukaże się, to jest „zimne".

A jednak mimo to promieni fjoletowych możemy otrzymać bardzo dużo nawet na nizinach dzięki temu, że rozsiane promienie fjoletowe zwykłego światła dziennego odbijają się od powierzchni lodu i śniegu i trafiają do nas. Łatwo się o tem przekonać.

Myśliwy, łyżwiarz i narciarz nizinny szybko się opalają. Zapewne, nie tak mocno, jak narciarz w górach, ale jednak się opalają. Tylko trzeba iść na lód i na śnieg — po życiodajne promienie fjoletowe i nie zagrubo się ubierać, licząc na rozgrzanie ruchem.

Przytoczyliśmy racje higjeniczno - wychowawcze, przemawiające za uprawianiem przez dziatwę i młodzież sportów zimowych.

Nie przerażajmy się słowem sport, bo ono nie oznacza tylko zawodów, zwycięstw, rekordów i wielkich wysiłków...

Sport jest wszędzie tam, gdzie dusza rwie się do natury i do ruchu. A ile ma być tego ruchu, jakie jego natężenie, jaki nawet rodzaj sportu wybrać — decydują siły ustroju, zdrowie, wiek, no i (choć ostatnie, ale nie najmniej ważne) rozumni kierownicy.

Odpowiednie zabawy sportowe to: dla mniejszych i słabowitych dzieci łyżwiarstwo, dla silniejszych saneczkowanie; narciarstwo — po umocnieniu się ścięgien i muskulatury nóg od 9 roku życia.

Łyżwy. Doskonałe, bo niewysiłkowe ćwiczenie, może być uprawiane przez dzieci już od 6-go roku życia, o ile mają prawidłowo rozwinięte kości nóg i dostatecznie mocne wiązadła i mięśnie, aby po kilku próbach utrzymać się w równowadze na jednej nodze. W razie wątpliwości, można zrobić próbę stania na jednej nodze bez łyżew, jeżeli próba się udaje, to spróbować na łyżwach. O ile próby zawiodą, lepiej przeczekać rok, dwa, aż wzmocni się staw skokowy.

U osób starszych rzadko spotyka się z osłabieniem stawów skokowych, w takich przypadkach dobrze zrobią ćwiczenia gimnastyczne, przygotowujące nogi do łyżwowania, a ciało do utrzymywania równowagi na jednej nodze i na wąskiej podstawie.

Saneczki. Tu oprócz zjazdu, który młodzi sportowcy oceniają jako najważniejszy, bo najprzyjemniejszy — mamy wciąganie saneczek pod górę, co stanowi doskonałe ćwiczenie dla płuc i mięśni. Ważną rzeczą staje się wybór toru, bo im zjazd dłuższy i przyjemniejszy, tem cięższe wracanie na górę z saneczkami. Konieczne jest wybieranie torów tak, aby jadące saneczki nie wpadały na parkany, drzewa i t. p., a osoby starsze nie powinny siadać na sanki razem z dziećmi, aby w razie upadku nie przygnieść swoim zadużym stosunkowo ciężarem. Trzeba też pamiętać, że szybkość zjazdu zależy od obciążenia sanek.

Narty. Są znakomitem ćwiczeniem dla mięśni całego ciała z uwagi na współpracę rąk przy odpychaniu się kijkami. Zarazem atoli, jak dowiodły badania lekarskie, ćwiczeniem bardzo ekonomicznem, to znaczy stosunkowo do pokonanej przestrzeni mało męczącem, zapewne wskutek ślizgowego charakteru posuwania się. Wysiłek zależny tu jest od szybkości, z jaką posuwamy się, i od terenu (podejścia pod górę są naturalnie o wiele bardziej męczące, niż zjazdy i chód w terenie płaskim).

Nartowanie turystyczne, spacerowe bardzo łatwo opanować i uzyskać w ten sposób prawo wstępu do krainy bajki — tam, dokąd z powodu głębokiego śniegu nie idzie się pieszo.

Wycieczki dalsze, przedsiębrane w terenie górzystym, są dozwolone tym, którzy mają potemu siły i znajomość techniki jazdy, ale wybór odpowiedniego terenu i szlaku na wycieczkę nie przedstawia trudności.

Nietylko młodzież, ale i starsi niedostatecznie zaprawieni, a nawet nie zawsze władający należycie nartami, ulegają pokusie dalszych i trudnych wycieczek albo biegów na odznakę narciarską, przypłacając to nadmiernem zmęczeniem, albo nawet sforsowaniem serca. Nierozwaga potrafi zepsuć rzeczy najlepsze, a więc i tu nadzór i rada są nie do pogardzenia.

Higjena zawodów łyżwiarskich i narciarskich w biegach, skokach stanowi zagadnienie ważne, którego atoli tutaj dla braku miejsca nie sposób rozwijać.

Jedno chcę powtórzyć. Sporty zimowe w górach mają najwyższą wartość zdrowotną i powab — to rzecz naturalna. Ale i na nizinach można łyżwować, robić wycieczki narciarskie i nawet zjeżdżać na saneczkach po pochyłościach z wielką przyjemnością i pożytkiem dla zdrowia i rozwoju.

Sporty zimowe sprawiają to, że zamiast wyrzekać na mróz i śnieg, biegniemy radośnie tam, skąd inni uciekają do izby.

Dr. W. Osmolski.

Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża przystąpił do wydania 2-go nakładu broszury Dr. Montrym-Żakowicza p. t. „Ogólne zasady ratownictwa przeciwgazowego ludności cywilnej" z uwzględnieniem uzupełnień, poczynionych przez autora.

Ponieważ objętość broszury została powiększona, cena 1 egz. będzie wynosiła obecnie zł. 1.50 wraz z przesyłką pocztową, przy nabywaniu 50 szt. jednorazowo — Zarządy Okręgów otrzymają 10% rabatu.

Zarząd Gł. nie wątpi, iż Zarządy Okręgów i Oddziałów P.C.K. uważając szkolenie drużyn jako jedno z czołowych zadań P.C.K. — nadeszlą niebawem swe zapotrzebowania na nowo uzupełnione wydanie powyższego wydawnictwa.

T. Chałubiński a Zakopane

W 1934 r. upływa 45 lat od zgonu ś. p. Prof. Dr. Tytusa Chałubińskiego, jednego z najwybitniejszych lekarzy-obywateli polskich. Pomimo, iż od chwili, kiedy świat lekarski polski okrył się ciężką żałobą po stracie Chałubińskiego, upływa prawie pół wieku — pamięć o nim nie wygasła; żyje ona wśród pokolenia lekarskiego i żyć będzie, był on bowiem twórcą polskiej, rodzimej szkoły lekarskiej w drugiej połowie ubiegłego stulecia.

Tytus Chałubiński urodził się dnia 1-go stycznia 1820 r. w Radomiu z matki Tekli z Wnorowskich i ojca Szymona. Ojciec Chałubińskiego był niezamożnym mieszczaninem z Biłgoraja. Lata dziecięce i szkolne przebył Tytus w Radomiu, gdzie ojciec jego był patronem trybunału i gdzie młody chłopiec przed 1830 r. był uczniem szkół wojewódzkich. Tam nawiązał serdeczny stosunek z ks. Walentym Baranowskim, późniejszym biskupem djecezji lubelskiej, który wzbudził w młodym Chałubińskim zamiłowanie do nauk przyrodniczych.

O domu, rodzinie, otoczeniu i warunkach, w których Chałubiński spędzał pierwsze lata swego życia posiadamy skąpe wiadomości. Wiemy tylko, iż w latach szkolnych, traci ojca i matkę oraz przeżywa wstrząsające wypadki roku 1831-go, które na zawsze pozostały mu w pamięci.

Po śmierci rodziców przygarnęła sierotę niejaka pani Barszczewska, która pomagała mu przez cały czas pobytu w szkołach i ułatwiła mu wyjazd na uniwersytet. Pani Barszczewska przebywała do ostatnich lat w domu Chałubińskiego, otoczona czcią i miłością znanego już wówczas lekarza.

W r. 1838 wyjeżdża Chałubiński na studja lekarskie do Wilna. Uniwersytet Warszawski został bowiem zamknięty po powstaniu listopadowem. Temu losowi uległa niestety i po 2-ch latach Wileńska Akademja Medyko-chirurgiczna. Młodzież rozproszyła się po różnych uniwersytetach cesarstwa, a Chałubiński wraz ze znanym później lekarzem warszawskim Ludwikiem Natansonem udał się na dalsze studja do Dorpatu. W Dorpacie przerzucił się na wydział ściśle przyrodniczy, oddając się studjom botanicznym pod kierunkiem prof. Bungego.

Podczas pobytu swego w słynnej wówczas Alma Mater Dorpatensis zajmowała Chałubińskiego jedynie praca; w życiu korporacyjnem udziału nie brał, stronił zwłaszcza od częstych pijatyk i awantur młodzieży. Godnym jednak podkreślenia jest fakt, iż wpływu swego użył aby zmienić ustawę korporacyjną i oddzielić młodzież polską od ogółu młodzieży niemieckiej.



Prof. Dr. Tytus Chałubiński.

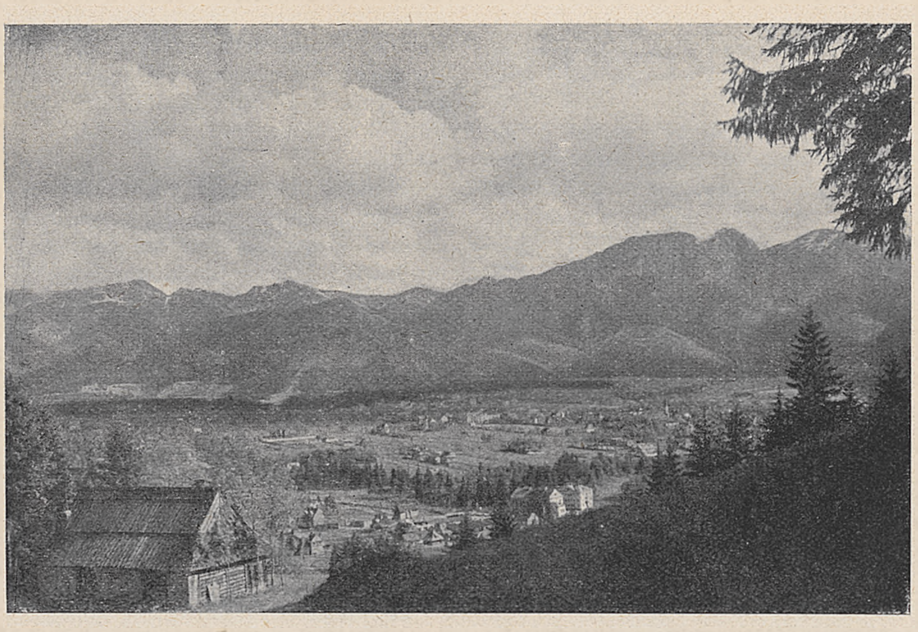
Pobyt w Dorpacie związany jest z bardzo ważnym faktem w życiu Chałubińskiego. Chałubiński poznaje córkę pana Wildego sędziego uniwersyteckiego — powstaje stąd zamiar ożenienia się, a wraz z nim chęć jaknajszybszego zdobycia bytu niezależnego. Chałubiński zmienia więc kierunek studjów naukowych — wraca do porzuconej medycyny, jedzie do Würzburga, gdzie zbliżył się do znanego botanika Schleidena. Tu w 1844 r. kończy chlubnie uniwersytet i wraca do kraju.

W roku 1855 rozpoczyna Chałubiński pracę zawodową lekarską. Początki jego karjery lekarskiej były bardzo trudne. Mieszka on z pocztku w małej celi klasztoru popijarskiego, jednak daje się poznać ze strony jaknajbardziej dodatniej i wkrótce dostaje się pod opiekę znanego powówczas praktyka i klinicysty, lekarza naczelnego Szpitala Ewangelickiego — Ferdynanda Dworzaczka — który skupiał koło siebie grono młodych lekarzy. Powodzenie zawodowe Chałubińskiego dzięki wyróżnianiu go przez Dworzaczka zaczęło wzrastać z niezmierną szybkością, a gdy Dworzaczek zmuszony ciężką chorobą oczu ustąpił ze szpitala, na stanowisko lekarza naczelnego powołany został Chałubiński.

27-letni Chałubiński nie zawiódł pokładanego w nim zaufania, pracuje nadal nad swojem wykształceniem, podobnie jak Dworzaczek propaguje nowy kierunek kliniczny, oparty na postępach anatomji patologicznej i sposobach fizykalnych badania chorych. Młodzi lekarze garną się do niego — widzą w nim nauczyciela i kierownika, garną się do niego pacjenci, którzy czują, że oto znalazł się człowiek, który szczerze umiłował swój zawód i cierpiącą ludność, że chęć i możność niesienia pomocy lekarskiej opiera on na podstawach gruntownej wiedzy fachowej, na głębokiej w nią wierze i na jakiejś niezwykłej, jak mawiali współcześni Chałubińskiego, **mocy przeczuwania.** Mówiono, że umiał on nietylko patrzeć, lecz widzieć.

Chałubiński poza rozległą praktyką bierze czynny udział w pracy naukowej Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego i w pracy piśmienniczej, zwłaszcza w Pamiętniku Towarzystwa Lekarskiego i w Tygodniku Lekarskim. Dzięki stale rosnącej praktyce, a co zatem idzie i środkom pieniężnym, łoży wiele na cele naukowe i pracę laboratoryjne. Około 1850 r. zakłada w **prywatnem swoim mieszkaniu pracownię chemiczną** — zbiera cenną kolekcję minerałów (kolekcja ta znajduje się obecnie w Politechnice Warsz.), gromadząc w pracowni swojej przyrodników polskich tej miary co Aleksandrowicz, Jurkiewicz, Leśniewski, Prażmowski, Przystański i in. W r. 1857, gdy w Warszawie w 26 lat po zamknięciu Uniwersytetu otwarto Akademję Medyko-Chirurgiczną, Chałubiński obejmuje w niej katedrę chorób wewnętrznych; po przyłączeniu Akademji do Szkoły Głównej 1862 r. wykłada dalej na Wydziale lekarskim i prowadzi klinikę chorób wewnętrznych. W dobie klęsk ogólnych, w latach 1863 — 64 wskutek przejść osobistych wyjeżdża Chałubiński do Drezna i tam studjuje historję malarstwa. Po powrocie do kraju czuje się źle wśród stosunków popowstaniowych i jedzie do Francji, skąd wraca na prośby młodzieży lekarskiej. W 3 lata potem, w 1871 roku po przekształceniu Szkoły Głównej na uniwersytet rosyjski Chałubiński ustępuje z katedry.

Z ważniejszych prac przypadających na okres zamknięcia działalności



Ogólny widok Zakopanego.

profesorskiej należy wymienić pracę p. t. „Metoda wynajdywania wskazań lekarskich, plan leczenia, jego wykonanie" (Warszawa, 1874) i Zimnica (Warszawa, 1875) oraz Grimmiae tatrenses.

W roku ustąpienia z katedry, t. j. 1871 zjechali się do Warszawy ze wszystkich stron kraju wdzięczni uczniowie i na uczcie pożegnalnej złożyli sumę, z której odsetek Towarzystwo Lekarskie Warszawskie przyznaje do chwili obecnej co 4 lata nagrodę imienia Chałubińskiego za najlepszą pracę lekarską polską.

W roku 1879 Chałubiński staje w szeregu pierwszych założycieli i na stanowisku pierwszego przewodniczącego Kasy pomocy dla osób pracujących na polu naukowem imienia długoletniego rektora Warsz. Szkoły Głównej Józefa Mianowskiego; wreszcie, czując się wyczerpanym życiem i chorobą, rezygnuje ze stanowiska przewodniczącego Kasy i przenosi się wkrótce do Zakopanego.

Z tego pokrótce podanego życiorysu Chałubińskiego widzimy jak wielostronnym był ten wielki lekarz polski.

Jako specjalista chorób wewnętrznych, olbrzymiej wiedzy i pracy, posiadł popularność i wziętość. Jako człowiek wysokich zalet etycznych, gorącego serca, pełen miłości bliźniego, wnosił w dom chorego spokój i wiarę w wyzdrowienie.

Był przytem skromny, cichy, nie wywyższający się nigdy, uczynny, nie zepsuty powodzeniem, to też pociągał każdego urokiem dobroci i mądrości, ponadto urokiem wyjątkowo pociągającej powierzchowności. Jeżeli do tego dodamy, sądząc przeważnie z tradycji i tych skąpych danych, które o życiu Chałubińskiego posiadamy, to wielkie znaczenie, jakie dla społeczeństwa polskiego posiadał Chałubiński, jeżeli dodamy, że był **uosobieniem ideału lekarza,** to zrozumiemy, dlaczego przykład tego wielkiego męża polskiego powinien przyświecać każdemu lekarzowi i każdemu obywatelowi kraju. Nazwisko bowiem Chałubińskiego związane jest nietylko z medycyną polską, lecz i z wielkiem dziełem obywatelskiem, mianowicie z powstaniem Zakopanego.

Chałubiński, jak wyżej wspomniałam, miał moc **przeczuwania,** wykazywał ją stale przy łóżku chorego, wykazał ją też przy wyborze Zakopanego, na stację klimatyczną, tego zakątka leżącego u stóp północnego skłonu Tatr, w słonecznej, dość płaskiej, a od wiatrów osłonionej kotlinie, którą przecinają bystro płynące z Tatr potoki, nadając krajobrazowi jeszcze większe piękno. . . .

Zakopane zaczęło się rozwijać w nader szybkiem tempie nietylko jako uzdrowisko o słynnych własnościach klimatycznych i leczniczych, lecz także jako podstawa polskiej turystyki wysokogórskiej i sportów zimowych (narty), co nie małe ma znaczenie dla sprawy rozwoju fizycznego.

To też nie dziwimy się widząc, że dzisiejsze Zakopane jest miejscowością dużą i znaną, uzdrowiskiem o klimacie zdrowym, łagodnym, gdzie kuracjusze mogą się leczyć w każdej porze roku.

Klimat bowiem Zakopanego cechują: **niskie ciśnienie** powietrza (680—690 m), **niska temperatura** (średnia roczna wynosi 4,6°C), **niska wilgotność** powietrza (średnia roczna 77%, a w godzinach dziennych 64%) o dużej zawartości ozonu, **mała ilość wiatrów** górskich (przeciętnie 22 dni rocznie), **obfite, lecz rzadkie opady śnieżne** w zimie — wreszcie duże usłonecznienie o silnem promieniowaniu. Z powyższego widzimy, że klimat Zakopanego posiada własności pobudzające energję i przyśpieszające przemianę, a przytem hartuje organizm i koi cierpienia dróg oddechowych.

Pierwsze ślady historyczne o Zakopanem datują się z r. 1578 (przywilej osadniczy króla Stefana Batorego, przywilej ten jednak zaginął), a potem z r. 1670 (powtórzenie tego przywileju przez króla Michała Wiśniowieckiego). Przed rozbiorami należało Zakopane do dóbr królewskich, pańszczyzna nie istniała tu nigdy, po rozbiorach dobra te przeszły do rąk rządu austryjackiego, który je rozparcelował w 1824 r. Część dóbr nabył Emanuel Homolacs, jednak już w 1868 sprzedał je bankierowi niemieckiemu, baronowi Eichbornowi, ten zaś Magnusowi Pelzowi. Gdy dobra Zakopiańskie zostały wystawione na licytację, kupił je w 1889 r. Władysław hr. Zamoyski. Pewne jednak części dóbr nabyła rodzina Uznańskich, część mianowicie t. zw. dolina Chochołowska należy do Państwa, 7 gmin góralskich, pozostałe zaś hale i polany, dolina Zakopanego i wierchy Podhala, do ludności miejscowej. W roku 1924 tuż przed swoją śmiercią Władysław hr. Zamoyski ofiarował dobra swoje na rzecz Państwa.

Ta wielka fundacja miała na celu



Typ kobziarza z Zakopanego.

utworzenie z całego obszaru Tatr Polskich t. zw. „Parku Narodowego”, jak to już jest zagranicą, gdzie istnieją parki ochrony przyrody.

Do połowy wieku XIX było Zakopane małą wioską, pozbawioną nawet drogi dojazdowej od Nowego Targu. W górach przebywali zbójnicy i kłusownicy, tak, iż przybysze z dolin rzadko się w te niebezpieczne, okryte tajemniczością góry, zapuszczali. . . .

Pewien rozwój, acz nie na długo, wprowadziło do Zakopanego górnictwo i huty żelazne, te jednak wkrótce upadły. Gości zjeżdżało się mało, zważywszy bardzo pierwotne warunki pobytu wśród ubogiej ludności góralskiej.

Przełomowym dla Zakopanego rokiem stał się rok 1873, gdy do Zakopanego przybył Tytus Chałubiński. On pierwszy poznał i zrozumiał czem Zakopane dla Polski stać się może i powinno, gdyż pierwszy zwrócił uwagę na właściwości klimatyczne tej nieznanej wioski góralskiej. To też wioska ta dzięki Chałubińskiemu przekształciła się w miejscowość kuracyjną.

Chałubiński — mówią — „odkrył Tatry dla społeczeństwa polskiego, odkopał Zakopane”.

Poznawszy ten zakątek położony na wysokości 800—1000 metrów nad poziomem morza, przenosi doń całą swą działalność, pociągając za sobą miłośników gór. Chałubiński zamieszkuje początkowo Zakopane tylko w lecie, później na stałe. Chcąc poznać Tatry polskie zawiązuje Chałubiński Towarzystwo tatrzańskie. Zbiera i opracowuje roślinność Zakopanego (mchy, porosty tatrzańskie), oraz bada pochodzenie odłamków skał. Chałubiński skupia koło siebie mieszkańców gór, szerzy wśród nich oświatę o dobrobyt, podnosząc sposób uprawy roli, tworzy z nich wyćwiczonych przewodników, organizując osobiście wycieczki wspólne w góry, urabia ich charaktery i przeistacza dzikich koziarzy, kłusowników i zbójnikowatych chłopów, lecz namiętnie miłujących swe góry, w zamiłowanych pierwszych zakopiańskich taterników świadomych swych zadań i celów.

Poznawszy dokładnie klimat Zakopanego i oceniwszy jego wartości lecznicze, Chałubiński uczynił, iż Zakopane otrzymało statut i ustrój uzdrowiska (stacja klimatyczna).

Chałubiński wpływa na budowę i wykończenie kilku kilometrów szosy do Zakopanego, dopomaga do założenia szkoły koronkarskiej i snycerskiej i wyrabia dla tych szkół przywileje państwowe, dzięki pomocy Zyblikiewicza.

Dopomaga literaturze do zbioru legend i pieśni ludu górskiego, w czem dopomagają mu Kleczyński, Noskowski i Paderewski.

Zmożony ciężką chorobą dokonał pracowitego żywota swego wśród umiłowanych górali dnia 4.XI. 1889 r. Przed śmiercią najgorętszem jego życzeniem było, by mógł być ukołysany do snu wiecznego tonami muzyki Chopina. Dowiedziawszy się o tem młody Ignacy Paderewski podążył z Warszawy do Zakopanego i przez ostatnie dni życia Chałubińskiego grał mu jego ulubione utwory naszego mistrza tonów.

Oprócz żywej pamięci, która po dziś dzień nie wygasła, prócz legend, które już dziś opowiadają o Chałubińskim górale, za to, iż wzniósł do wyżyn obecnych maleńką wioskę, pozbawioną nawet drogi, mówią nam jeszcze o Chałubińskim, o tym królu Zapokanego, Muzeum Tatrzańskie — pomnik, przed którym umieszczono spiżową postać góralskiego gęślarza Sabały i rzesza wzmocnionych na zdrowiu chorych, których liczba z roku na rok wzrasta.

Michalina Biehler
stud. medyc.

Z działalności Stacji Meteorologicznej w Zakopanem

(Wywiad z kierownikiem Stacji p. Federowiczem).

Pragnąc poinformować naszych Czytelników o działalności Stacji Meteorologicznej, tak szczególnie ważnej w Zakopanem, zwróciliśmy się do Pana Kierownika Federowicza z prośbą o wywiad.

Redakcja.

— Zagadnienia klimatyczne w Zakopanem — zaczyna p. Federowicz — chociaż tak bardzo ważne dla każdego, kto tu przybywa tak w celach leczenia się, jak wypoczynku, czy turystyki i sportu, naogół słabo są znane w całem społeczeństwie. Coś tam się mówi o „górskiem” powietrzu, o wiatrach halnych, o lawinach i — właściwie nasza znajomość klimatyki górskiej na tem się przeważnie kończy. A przecież te olbrzymie tysiące, jakie tu ostatnio wciąż napływają powinny chyba wiedzieć, udając się w góry, że klimat górski, że powietrze Zakopanego bardzo wybitnie się różni od powietrza „warszawskiego”, czy „wileńskiego”. Cechami klimatu górskiego, w pierwszym rzędzie są: małe



Na tarasie stacji Meteorologicznej w Zakopanem.

ciśnienie atmosferyczne, niższa ciepłota, znaczne nasilenie promieni słonecznych i światła słonecznego, suchość powietrza i jego większa przejrzystość, znaczne napięcie elektryczne, zwiększona ilość ozonu, częstsze i obfitsze opady i t. p. Nieświadomy rzeczy mieszkaniec nizin po przybyciu w góry na własnej skórze odczuwa zmiany klimatyczne, przechodząc t. z. chorobę górską, która przeraża go w pierwszej chwili, zanim nie nastąpi moment aklimatyzacji.

— Czy nie zechciałby nam Pan Kierownik opowiedzieć o jednym z działów pracy Stacji, o tym mianowicie, który ściślej jest związany z lecznictwem w górskim klimacie?

— Stacja nasza zajmuje się w pierwszym rzędzie pomiarami natężenia słonecznego. Jak wiadomo, sprawa ta posiada dla każdego uzdrowiska górskiego pierwszorzędne znaczenie. Zapomocą całego szeregu przyrządów, jak heliograf, notujący na specjalnym zegarze ilość godzin słonecznych, aktynograf systemu Polaka Gorczyńskiego, zbudowany na zasadzie termo-dektrycznej i dający całkowite promieniowanie — staramy się określać natężenie promieniowania słonecznego, mimo, iż sprawa ta jest niezmiernie trudna i dziś jeszcze naogół mało znana, jakkolwiek wiemy, iż wpływa ona b. silnie na organizm ludzki. Znany specjalista od promieniowania słonecznego Dr. Edward Stenz, który swego czasu na Gubałówce przeprowadził szereg badań, określa, że maximum promieniowania w Zakopanem wypada w kwietniu i wrześniu, minimum zaś prawdopodobnie w grudniu. Promieniowanie to jest znacznie większe ,aniżeli w nizinach środkowej Polski. B. Dyrektor Państw. Instytutu w Warszawie Gorczyński, opracował swego systemu przyrząd t. zw. spektrograf, dla badań pomiarów natężenia promieniowania słonecznego w poszczególnych częściach widma. Przyrządu tego jeszcze nie posiadamy, jest on b. kosztowny, ale ponieważ ma wkrótce rozpocząć swą pracę w Zakopanem Instytut Badania Klimatu i Gruźlicy, przeto sprawa posiadania przez Zakopane spektrografu rozstrzygnięta będzie, jak sądzę, pomyślnie.

— Jakie inne jeszcze prace, związane z lecznictwem, przeprowadza Stacja?

— A więc przedewszystkiem notujemy stopień ochładzania się powietrza zapomocą specjalnego przyrządu t. zw. Frigorigrafu. Jest to kula miedziana na tarasie naszej Stacji, stale podgrzewana przez prąd elektryczny do 37°C. Potem prąd wyłącza się i kula zaczyna się ochładzać o 1°C. Konstatujemy w ten sposób czas ochładzania się kuli, co jest niezbędne dla lekarzy, aby określić warunki dla leżankowania.

— Czy Stacja wydaje specjalne biuletyny, z których korzystają Sanatorja w Zakopanem?

— Dotychczas takich specjalnych biuletynów nie wydajemy. Sprawa ta jednak wejdzie niebawem w stadjum realizacji w związku z coraz większym rozwojem badań wszelkich zagadnień, związanych z lecznictwem, czego wyrazem jest powstanie w Zakopanem Instytutu badania gruźlicy i klimatu.

— Czy nie mógłby nam Pan Kierownik na zakończenie powiedzieć coś o tak interesujących wszystkich, którzy udają się w góry, zjawiskach górskiego klimaty, jak lawiny i wiatry halne.

— Ponieważ należy do nas, jako do Stacji, cała ogólna meteorologja, jak: temperatura, wilgotność, zachmurzenie, opady i t. d. — przeto oczywistą jest rzeczą, iż zajmujemy się badaniem zjawiska lawin i wiatrów halnych. Jeśli chodzi o lawiny, to występują one najsilniej wiosną, albo podczas silnych opadów śnieżnych. Co zaś do wiatrów halnych, które takim lękiem napełniają zwłaszcza tych, co po raz pierwszy przybywają w góry, to muszę nadmienić, że wiele opowiadań na temat wiatrów halnych zaliczyć należy do legendy. Przedewszystkiem nie jest ich tak wiele. Średnio licząc, jakieś dwadzieścia wiatrów w roku, z tego dwa w październiku, cztery w listopadzie, dwa w grudniu i trzy w kwietniu.

Temperatura wówczas wzrasta, niezależnie od pory dnia, w zimie dochodzi do plus 12, w lecie do plus 25 stopni C.

— Jakie są przyczyny powstawania wiatrów halnych?

— Są to wiatry anormalne, uzależnione od warunków klimatycznych dużego obszaru, lecz zmienione warunkami lokalnemi. Np. gdzieś na północy jest głęboka depresja — na południu zaś np. nad niziną węgierską, powietrze dąży do zapełnienia luki, spotyka jednak na swej drodze góry — gromadzi się tam, by spaść wkrótce, jak wodospad w niziny. Zazwyczaj przed wiatrem halnym pokazują się na niebie chmurki pierzaste, niektóre w kształcie balonów, jest pogoda. Po wietrze halnym zwykle mamy niepogodę, deszcze, śniegi.

— Czy wiatry halne wpływają w jakimkolwiek stopniu na chorych?

— Bezwątpienia. Działają b. silnie na chorych, szczególnie z otwartą gruźlicą, pogarszając ich stan. Wiatry halne — to prawdziwy postrach dla chorych i lekarzy.

j. k.

Ratownictwo górskie

(wywiad z P. Bujakiem, sekretarzem Tatrzańskiego, Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego w Zakopanem).

Zagadnienie organizacji ratownictwa górskiego zostało już praktycznie, przez niektóre Czerwone Krzyże zrealizowane, naogół jednak stanowi ono wciąż w łonie Czerwonego Krzyża temat świeży, oczekujący swego rozwiązania. Obok ratownictwa przeciwgazowego — w razie wojny, ratownictwa na wypadek klęsk żywiołowych — w czasie pokoju, dalej — ratownictwa morskiego — górskie ratownictwo jest tym kapitalnym czynnikiem, który z jednej strony najwłaściwiej ujmuje zadania Czerwonego Krzyża w niesieniu pomocy, z drugiej zaś stanowi doskonały moment propagandowy. W numerze poświęconym Zakopanemu, zamieszczamy wywiad z P. Ignacym Bujakiem, Sekretarzem T.O.P.R., który rzuca garść wrażeń na to nowe zupełnie dla Polskiego Czerwonego Krzyża zagadnienie. Red.

— Czy nie zechciałby Pan Sekretarz podać nam choć w kilku słowach historję powstania i działalność obecną Pogotowia?

— Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe założone zostało w r. 1909 z inicjatywy p. gen. Marjusza Zaruskiego i kilku podówczas bawiących w Zakopanem turystów, którym dobro i życie turystów leżało na sercu. Już w okresie przedwojennym oddało Pogotowie Górskie nieocenione usługi nieszczęśliwym turystom. Kronika ratownictwa przed wojną wykazuje wielką ilość wypadków, w których brało udział T.O.P.R. Niesłychany wzrost turystyki po wojnie postawił T.O.P.R. przed nowemi zadaniami i koniecznością zreorganizowania towarzystwa, czego dokonano w ostatnich latach.

— Jak się obecnie przedstawia technika udzielania pomocy ofiarom wypadków w górach?

— Ze względu na to, że prawie wszystkie schroniska w Tatrach, mają już połączenie telefoniczne z biurem T.O.P.R., przeto każdorazowy wypadek jest zgłaszany w bardzo krótkim czasie. Ekspedycja ratunkowa wyrusza w przeciągu paru minut samochodem w kierunku miejsca wypadku. Grupa ratunkowa składa się najmniej z trzech, czterech osób, a dochodzi maksymalnie do dwudziestu kilku uczestników. Wyposażenie ekspedycji zależnem jest od pory roku, w której wyprawa się odbywa. W lecie: liny, czekany, lornetki, torby z medykamentami, plecaki z kilkudniowym prowjantem, nosze; w zimie: topogany, liny, czekany, narty, torby z medykamentami, lornetki, plecaki z prowjantem, sondy do lawin i łopaty.

— Czy przeciętnie więcej jest wypadków latem, czy zimą?

— Więcej latem, mniej zimą. Tłumaczy się to łatwiejszym dostępem gór przez turystów. Ponadto zimą turysta musi dobrze opanować narty, zanim wyruszy na wycieczkę, więc siłą faktu zachodzi tu moment zmniejszonego niedoświadczenia.

— Jak Pan Sekretarz zapatruje się na sprawę przeszkolenia w udzielaniu pierwszej pomocy i sposobach przenoszenia ofiar wypadków tych narciarzy, którzy stale przebywają w Zakopanem?

— Przedewszystkiem przed każdym sezonem letnim lekarz T.O.P.R. prowadzi zawsze szkolenie uczestników T.O.P.R. Dalej urządza wśród przewodników kilka kursów ratownictwa i doraźnej pomocy rannym turystom. Ratownictwo w zimie obejmuje: szukanie ciała w lawinie, zwiezienie żywego lub martwego turysty na topoganie do Zakopanego. Znoszenie ofiary wypadku w zimie na noszach chybia zupełnie celu, jest uciążliwe, powolne, jednem słowem niepraktyczne. T. O. P. R. posługuje się zatem w zimie tylko topoganami, o ile wyprawa nie ma charakteru zupełnie wysokogórskiego (przykład — wypadek ze ś.p. Birkenmayerem).

Urządzanie kursów ratownictwa w szeregach narciarzy w Zakopanem uważam za problematyczne, gdyż o jakiejkolwiek pomocy w nagłych wypadkach przez tych narciarzy nie może być mowy — w czasie alarmów o wypadku najszybciej i najsprawniej działa T.O.P.R., gdyż ma po temu środki techniczne na miejscu w Zakopanem, oraz po schroniskach w Tatrach, gdzie przechowywane są w zapasie sondy do lawin, łopaty, topogany.

Zbieranie przygodnych turystów i narciarzy zajęłoby niesłychanie dużo cennego w takich wypadkach czasu. *j. k.*



Młodzi turyści w górach.

OKRĘG WIELKOPOLSKI PCK.

Polski Czerwony Krzyż kształci pół-analfabetów.

Okręg Wielkopolski zorganizował w ubiegłym roku w VII Szpitalu Okręgowym w Poznaniu systematyczne nauczanie półanalfabetów oraz wykłady oświatowe dla chorych żołnierzy. Wykłady prowadziła z ramienia PCK. p. Irena Wasilewska, wykwalifikowana instruktorka, przeszkolona na kursach Polskiego Czerwonego Krzyża.

Nauka i wykłady odbywały się w świetlicy lub też w ogrodzie — 2 — 3 razy tygodniowo, a od 1 grudnia ub. r. codziennie. Na wykłady uczęszczało przeciętnie 50 żołnierzy.

Prócz tego, urządzano wieczory świetlicowe, na których zabawiano się w gry towarzyskie, zakupione przez PCK., lub też odbywało się wspólne czytanie ciekawych książek, dobieranych przez instruktorkę, jak również wyjątków z miesięcznika „P. C. K." Pozatem p. Wasilewska wydaje chorym książki z książnicy szpitalnej.

3 maja i 18 listopada p. Wasilewska zorganizowała amatorskie przedstawienia teatralne, na których byli obecni wszyscy chorzy i cały personel szpitalny.

W ciągu roku urządzono 3 konkursy: na najlepsze odpowiedzi z dziedziny znajomości nauki i literatury. Za najlepsze odpowiedzi udzielono nagrody w postaci książek.

Kącik świetlicowy Kół Młodzieży P. C. K.

W świetlicy drużyn ratowniczych PCK. przy ul. Ratajczaka Nr. 16 w Poznaniu został urządzony „kącik świetlicowy Kół Młodzieży PCK.", gdzie co drugą sobotę odbywają się wieczory towarzyskie, celem wzajemnego zbliżenia młodzieży czerwonokrzyskiej, działającej w poszczególnych kołach poznańskich.

Organizatorem i patronem tych „sobótek" jest Akademickie Koło PCK.

Pierwszy wieczór w roku szkolnym odbył się dn. 18 listopada przy udziale 140 członków z 20 Kół Młodzieży, 8 opiekunów oraz delegatów Kuratorjum Okręgu Szkolnego i Wielkopolskiej Komisji PCK.

Po przemówieniu wstępnem p. P. Abakanowicza, sekretarza Komisji Okręgowej, i krótkim referacie o celach PCK., wygłoszonym przez Prezesa Akademickiego Koła PCK. p. St. Grochmala, członkowie Kół Młodzieży wypełnili ładny program, na który złożyły się następujące produkcje: deklamacja ucznia kl. I Zimnego i deklamacja chóralna, śpiew chóralny pod dyrekcją p. Veigta, orkiestra smyczkowa pod dyrekcją p. Andersa i t. p.

Wszystkie produkcje wykonane były bardzo starannie, ku wielkiemu zadowoleniu zebranych.



Wykłady dla żołnierzy w świetlicy P.C.K. w Poznaniu.



III kurs instruktorski II klasy druż. rat. P.C.K. w Kielcach.

OKRĘG KIELECKI PCK.

Kurs instruktorów II kl. drużyn ratowniczych PCK.

Okręg Kielecki zorganizował w Kielcach od 6 do 24 listopada ub. r. kurs instruktorów II kl. drużyn ratowniczych PCK. według nowego programu. Ze względu na warunki szkolenia (nieobozowego) liczbę godzin powiększono do 65. Uczestników na kursie było 21, z tego mężczyzn 12, kobiet 9.

W wyniku egzaminów stopień komendantów drużyn ratowniczych PCK. otrzymało 15 osób, zastępcy komendanta — 6.

OKRĘG ŁÓDZKI.

Oddział PCK. w Łasku.

Zarząd Oddziału PCK. w Łasku w okresie świątecznym na terenie całego powiatu zorganizował zbiórkę zamiast życzeń świątecznych i noworocznych. Zbiórka przyniosła zł. 403 20 gr., która to suma została przeznaczona na akcję humanitarną PCK.

OKRĘG WILEŃSKI.

Stacja Opieki PCK. w Stołpcach.

Stacja Opieki dla powracających z Rosji, zorganizowana przez Polski Czerwony Krzyż na dworcu w Stołpcach, prowadzi w dalszym ciągu pożyteczną

swoją działalność. Delegatka Oddziału PCK. spotyka codziennie przyjeżdżających z Z.S.R.R. pociągiem południowym. Delegatka, zaopatrzona w opaskę ze znakiem Czerwonego Krzyża, zapytuje przyjezdnych, czy nie potrzebują pomocy. W bardzo wielu wypadkach pielęgniarka podaje lekarstwa, robi zastrzyki, i opatrunki i kieruje na punkt doraźnej pomocy PCK. potrzebujących wypoczynku lub opieki lekarskiej lub też takich, którzy z braku środków nie mogą odbyć dalszej podróży. Punkt mieści się w budynku Urzędu Pocztowego, tuż przy dworcu.

Delegat Okręgu stwierdził podczas inspekcji, dokonanej dn. 24 i 25 listopada ub. r., że na punkcie panuje wzorowa czystość i porządek. Ściany jasne, do połowy malowane olejno, podłoga malowana i zafroterowana, od drzwi do stołu pod oknem i koło umywalni wyłożona linoleum; przed łóżkami dywaniki, na ścianach: krzyż, herb Państwowy oraz portrety Prezydenta Mościckiego i Marszałka Piłsudskiego.

Umeblowanie pokoju stanowią: dwa łóżka metalowe, pomalowane na biało, z siatką i materacem, stół, cztery krzesła, stolik, szafka, mieszcząca apteczkę, szafa-garderoba, szafa na sprzęty kuchenne, umywalnia, maszynka spirytusowa.

Pościel bardzo dobra, w szafie czysta bielizna pościelowa, ręczniki, szlafroki damskie i męskie, bielizna męska i damska.

Z pokoju korzystają osoby uprzednio ostrzyżone i wykąpane, ubrania pensjonarjuszy podlegają dezynfekcji.

Po każdorazowem używaniu pokoju i łóżka, pokój, bielizna i pościel podlegają dezynfekcji. W czasie od 15 marca do 25 listopada 1933 r. udzielono 124 noclegi, z dłuższych pobytów korzystało 11 osób; najdłuższy okres zamieszkiwania przez jedną grupę — 19 dni.

Posiedzenie Komitetu Gł. P.C.K.

Dnia 16 grudnia r. ub. odbyło się w Warszawie posiedzenie Komitetu Gł. P.C.K. na którem powzięto szereg uchwał dotyczących spraw organizacyjnych i budżetowych oraz zatwierdzono program prac na r. 1934.



Żeńskie drużyny ratownicze P.C.K. w Zawierciu.

Udekorowanie trzech pielęgniarek PCK. odznaką Florence Nightingale.

Dnia 16 grudnia 1933 r. hr. Henryk Potocki, Prezes Komitetu Głównego PCK. udekorował medalem Florence Nightingale, nadanym przez Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża, panie: Jadwigę Suffczyńską, Michalinę Mieleszkiewicz i Jadwigę Gronczyńską.

Uroczystość wręczania medali odbyła się w pięknej siedzibie hr. B. Tyszkiewiczów, w obecności członków Komitetu Głównego, przedstawicieli Zarządu i licznie zaproszonych gości. Hr. Potocki wygłosił okolicznościowe przemówienie, w którem podkreślił poszczególne zasługi każdej z dekorowanych sióstr PCK. Medal im. Florence Nightingale, ta najwyższa międzynarodowa odznaka w dziedzinie pielęgniarstwa stanowi najszczytniejszy dowód uznania tych zasług. Przemówienie swe hr. Potocki zakończył temi słowy:

„Proszę Państwa, być może, że, podnosząc pokrótce zasługi udekorowanych sióstr, uraziłem ich skromność i chrześcijańską pokorę. Ale uczyniłem to rozmyślnie, gdyż uważam, że są chwile, gdy powinna wyjść na światło dzienne działalność tych cichych pracownic, których życie jest właściwie jednem poświęceniem. Przykład to bowiem godny naśladowania i mogący pociągnąć nowe zastępy młodych kobiecych sił, pragnących pracować na tem samem, co one, tak trudnem i zaszczytnem polu. Drogie siostry, wręczając wam te medale, dziękuję wam w imieniu Polskiego Czerwonego Krzyża za to, coście dlań uczyniły. Dzierżąc tak wysoko godło Czerwonego Krzyża, które jest symbolem niesienia pomocy cierpiącej ludzkości, nietylko przyniosłyście zaszczyt naszej

Instytucji, lecz dobrze zasłużyłyście się Ojczyźnie. Niech więc to wysokie i zaszczytne odznaczenie, które od dziś dnia jako uznanie waszych zasług was zdobi, będzie dla was zachętą do dalszej, również owocnej i pożytecznej pracy".

Konkurs na album korespondencji międzyszkolnej.

Komisja Główna Kół Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża ogłosiła w październikowym numerze miesięcznika „Czyn Młodzieży P. C. K." konkurs na najlepiej obmyślony i najstaranniej ułożony album korespondencji międzyszkolnej.

Do konkursu mogły stanąć wszystkie Koła Młodzieży PCK., nadsyłając po jednym lub więcej albumów.

Młodzież czerwonokrzyska nadesłała na konkurs 150 albumów korespondencji międzyszkolnej. Albumy odznaczały się wielką rozmaitością i starannem wykonaniem, zawierały przeważnie wzory robót ręcznych, haftów, kilimów, wstążek ludowych oraz rysunki i winiety. Niektóre Koła wykazały przytem bardzo nieprzeciętną pomysłowość, zacytujemy np. album nadesłany przez Koło przy gimn. żeńskiem w Łukowie. Album ten zawierał niezmiernie ciekawe i bardzo oryginalnie obmyślane próbki bogactw naturalnych Polski: soli, węgla, cukru, nafty, oraz rozmaitych gatunków zboża. Każda próbka misternie owinięta w przezroczysty papier i przymocowana do kart albumu. Inne albumy zawierające wzory polskiego folklor'u przedstawiały prawdziwą wartość artystyczną, tem cenniejszą, iż przeznaczone na zagranicę będą też miały znaczenie propagandowe.



„Jury" konkursu na album kor. międzyszkolnej pod przewodnictwem p. Ministra Kühna prezesa Komisji Głównej Kół Młodz. P. C. K.

Dnia 8 stycznia r. b. odbyło się w siedzibie Zarządu Głównego pod przewodnictwem Prezesa Komisji Głównej Kół Młodzieży P.C.K., posiedzenie sądu konkursowego dla wyboru najlepszych albumów. Pierwszą nagrodę dla szkół średnich otrzymało Koło w Łukowie za album wyżej opisany z próbami przemysłu i rolnictwa Polski; album ten został następnie wysłany do Koła Młodzieży Czerwonego Krzyża w Sjamie.

Pierwszą nagrodę dla szkół powszechnych przyznano Kołu Młodzieży P.C.K. przy szkole wydziałowej żeńskiej w Bydgoszczy za nadesłany album z wycinankami i strojami ludowemi. Album ten został następnie wysłany do Koła Młodzieży C. K. w Tokio.

Pierwsze nagrody stanowiły: aparat radjowy, warsztat introligatorski i aparat fotograficzny (do wyboru).

Drugą nagrodę przyznaną Kołu Młodzieży P. C. K. w Snowie (szkoła powszechna) oraz Kołu przy Seminarjum Nauczycielskim żeńskim w Chełmie (średnia szkoła) stanowiły 2 komplety gier towarzyskich wartości 50 zł.

Jako najlepszy dowód pomyślnego rozwoju w Polsce organizacji Kół Mł. P.C.K. służy fakt, iż gdy w roku 1928 Komisja Gł. ogłosiła pierwszy konkurs na najpiękniejszy album korespondencji międzyszkolnej, otrzymała tylko jeden album konkursowy.



Defilada drużyn ratow. P.C.K. w Czarnkowie.

Pierwszy Regjonalny Zjazd Opiekunów Kół Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża Warszawskiego Okręgu P. C. K.

Dnia 11 b. m. nastąpiło otwarcie I-go regjonalnego Zjazdu Opiekunów Kół Młodzieży PCK. Przybyło 85 delegatów z terenu województwa Warszawskiego

oraz 74 przedstawicieli 11-tu Okręgów P. C. K. z całej Polski. O godz. 10-tej rano ks. prefekt Bronisław Artke z Płocka odprawił Mszę Św. na intencję Zjazdu w kościele Św. Krzyża. Podczas nabożeństwa Ks. Lorek Superjor OO. Misjonarzy przy Kościele Św. Krzyża, wygłosił piękne okolicznościowe kazanie, w którem podkreślił doniosłość organizacji Kół Młodzieży Pol. Czerw. Krzyża.

O godz. 12-tej nastąpiło uroczyste otwarcie Zjazdu w sali Związku Maszynistów Kolejowych przy ul. Chmielnej Nr. 9 przy udziale przedstawicieli władz w osobach: p. Borkowskiego z ramienia Wojewody Warszawskiego i dr. Mitkiewicza z ramienia Kuratora Okręgu Szkolnego Warszawskiego. Władze naczelne PCK. były reprezentowane przez hr. Henryka Potockiego, Prezesa Komitetu Głównego, p. Marszałka Boguckiego, wice - prezesa Zarządu Głównego, p. Ministra Kühna, Prezesa Komisji Głównej Kół Młodzieży PCK., Sekretarza Generalnego p. Paszkowską, Nacz. Dyrektora PCK. dr. Zaklińskiego, p. Meissnera, prezesa Komitetu Okręgu Warszawskiego i p. Anny Roszkowskiej — Prezesa Zarządu Okręgu i Okręgowej Komisji Kół Młodzieży w Warszawie.

Otwarcia Zjazdu dokonała p. Roszkowska zapraszając na honorowego Prezesa Zjazdu p. Ministra Kühna, który powitał uczestników Zjazdu podkreślając wielkie znaczenie pracy wykonywanej w Kołach Młodzieży PCK. Następnie przemawiał ks. Detkens prefekt Warszawskiego Okręgu P. C. K. podnosząc, że Czerwony Krzyż realizuje najpiękniejsze ideały ogólno-ludzkie, następnie przemawiali jeszcze dr. Mitkiewicz i Nacz Dyrektor PCK. dr. Zakliński, który wygłosił krótki referat na temat: ,,Doniosłość prac Czerwonego Krzyża w dobie obecnej".

Uczestnicy Zjazdu wystosowali depesze hołdownicze do Pana Prezydenta Rzeczypospolitej, Pana Marszałka Piłsudskiego i Pana Premjera Jędrzejewicza, przesłano również telegram do Ligi Czerw. Krzyży w Paryżu, jako do założycielki i stałej krzewicielki organizacji Kół Młodzieży C. K. Przez cały czas trwania Zjazdu wygłoszono szereg referatów, omawiających najbardziej aktualne sprawy połączone z rozwojem Kół Młodzieży PCK. P. M. Bortnowska wygłosiła ciekawy referat o Kołach Młodzieży Czerwonego Krzyża w kraju i zagranicą i o korespondencji międzyszkolnej, ponadto, że Koła Młodzieży są organizacją niezmiernie pożyteczną zarówno dla szkoły jak i dla rodziców, młodzież bowiem uczy się pracować dla dobra państwa i społeczeństwa i wprowadza w czyn najpiękniejsze hasła ogólno-ludzkie miłosierdzia i pomocy bliźniemu. Coroczne uroczystości obchodzenia ,,Dnia Matki" rozwijają w dzieciach poczucie szacunku i miłości dla rodziców.



Prezydjum I Regjonalnego Zjazdu Opiekunów Kół Młodz. P.C.K. Warsz. Okr. PCK.

ks. B. Artke mówił o wpływie wychowawczym i społecznym Kół Młodzieży PCK. p. A. Roszkowska — o znaczeniu Kół Młodzieży PCK. dla kraju, dr. Mitkiewicz — o udziale młodzieży czerwonokrzyskiej w krzewieniu higjeny w szkołach, dr. Fiumel— o organizacji kursów ratowniczych wśrod młodzieży szkolnej, dr. Bitnerowa — o praktycznem zastosowaniu metod higjeny w Kołach Młodzieży PCK.

Ponadto wygłoszono referaty na tematy organizacyjne i propagandowe i o metodzie pracy opiekunów Kół Młodzieży PCK.

Uczestnicy Zjazdu podkreślali w ożywionych dyskusjach żywiołowy rozwój Kół Młodzieży PCK. Koła Młodzieży liczą obecnie w Polsce przeszło 120 tysięcy członków. Poważna ta cyfra nie dorównuje jednak ogromnemu rozwojowi Kół Młodzieży C. K. w niektórych krajach europejskich. Czechosłowacja posiada około pół miljona członków Czerwonego Krzyża Młodzieży, Jugosławja około 350.000, Italja przeszło 1.500.000.

Uczestnicy Zjazdu podkreślili

Zjazd powziął szereg uchwał domagając się przeprowadzenia jak najszerszej propagandy w szkołach i w społeczeństwie, aby nie było w Polsce ani jednej szkoły średniej, powszechnej i zawodowej bez zorganizowanego należycie Koła Młodzieży PCK.

Dnia 12 o godz. 8-ej wieczorem odbyła się ,,Wieczornica" przy udziale wszystkich uczestników Zjazdu, którzy w miłym nastroju i przy ożywionej rozmowie dzielili się przeżytemi wrażeniami. Uroczyste zakończenie Zjazdu odbyło się 13 stycznia r. b.

Odznaczenie Dr. Bohdana Zaklińskiego, Naczelnego Dyrektora P. C. K.

Dr. Bohdan Zakliński, Naczelny Dyrektor P. C. K. otrzymał pierwszy stopień odznaki honorowej L. O. P. P. za wybitne zasługi położone w dziedzinie pracy humanitarnej i gazoznawstwa.

Folklor i życie artystyczno-kulturalne Zakopanego

Do specjalności Zakopanego, zwracających uwagę całego uczonego świata Polski, jak i gości zagranicznych są specjalne wartości góralskiego folkloru. Na te wartości zwrócili już dawno uwagę uczeni zajmujący się krajo- i ludoznawstwem, i świat literacko - artystyczny, który z tychże czerpał i czerpie niejedno natchnienie. Folklor góralski i podhalański odbił się bardzo wybitnie na twórczości wielu i został wykorzystany dla rozwoju nowych prądów w sztuce. Do szeregu tych nowatorów należeli przedewszystkiem: Witkiewicz, Matlakowski i Mokłowski (zdobnictwo i budownictwo oparte o motywy góralskie). W literaturze znajdujemy szeregi przykładów oddziaływania pierwiastków regjonalnych na twórczość (Sienkiewicz, Asnyk, Witkiewicz, Orkan, a przedewszystkiem Kazimierz Tetmajer), to samo w malarstwie i rzeźbie, a wreszcie i w muzyce (Paderewski, Karol Szymanowski i inni).

Zwyczaje, pieśni, tańce i muzyka góralska, obok nawskróś oryginalnych strojów i sposobów zdobnictwa i budownictwa — przyczyniły się do tego, że regjonalizm podhalański, a zakopiański przedewszystkiem, w ogólnonarodowych przejawach ducha polskiego, stanął na czołowem miejscu, stanowiąc dużą siłę propagandową i atrakcyjną.



Góral na koniu.

Wyrazem tych wartości jest niezwykle ciekawe i bogate w zbiory Muzeum Tatrzańskie im. d-ra T. Chałubińskiego. Szereg na motywach budownictwa góralskiego powstałych, a głównie przez Witkiewicza projektowanych budowli, w stylu zakopiańskim (kaplica w Jaszczurówce, wille „Pod Jodłami" na Kozińcu, Koliba, Zofjówka i t. d.) są świadectwem, jak wiele wartości artystycznych mieści się w góralskiem budownictwie i zdobnictwie. Do najciekawszych przejawów życia góralskiego należy pasterstwo i szałaśnictwo, które z jednej strony nie uległszy prawie zupełnie modernizacji, a z drugiej obcując z cudną przyrodą tatrzańską, jest niejako uzupełnieniem piękności naturalnych krajobrazu tatrzańskiego.

Wszystkie te piękne i artystyczne strony regjonu podhalańskiego, a zakopiańskiego w szczególności, sprawiły, że do Zakopanego oprócz sezonowych gości, zjeżdżali się ludzie nauki, literatury, malarstwa, muzyki, sceny — aby w Zakopanem wobec cudów przyrody tatrzańskiej i wśród przejawów życia góralskiego i jego zwyczajów szukać odpoczynku i natchnienia. W latach przedwojennych koncentrowało się tu w sezonach letnich, a od pierwszych lat XX wieku, już i zimowych, życie kulturalno-artystyczne wszystkich trzech zaborów. Odległość Zakopanego od ośrodków wielkomiejskich sprzyjała swobodnej wymianie myśli artystów i polityków z obszaru całej Polski. Kto tu w tych czasach bywał, dowiedzą się czytelnicy z artykułu obok zamieszczonego, a mówiącego o znanych osobistościach leczących się w Zakopanem. W następstwie tego

niezwykle ożywionego życia kulturalno-artystycznego i towarzyskiego, Zakopane zdobyło sobie już na kilkanaście lat przed wojną zaszczytny tytuł „letniej stolicy Polski".

Ze zmianą stosunków politycznych ruch ten bynajmniej nie osłabł, stale przyjeżdżają do Zakopanego ludzie tej miary, co z pośród literatów: Kornel Makuszyński, od roku przeszłego honorowy obywatel Zakopanego, Kazimierz Wierzyński, Ferdynand Goetel, Ferdynand Ossendowski, Ferdynand Hoesick, red. Marjan Dąbrowski, Bruno Winawer, Uniłowski, Słonimski, Tuwim, Zofja Nałkowska, i inni, z malarzy: Axentowicz, Augustynowicz, Dunikowski, Kamocki, Jarocki, Filipkiewicz, Sichulski, ze świata muzyki: Egon Petri, Karol Szymanowski, St. Mierczyński, Adolf Chybiński, Zdz. Jachimecki, ze świata teatralnego: Frenkel, Solski, Węgierko, Ordonka, Pogorzelska, Jaracz, Adwentowicz i inni. Lista ta nie jest kompletna, a uzupełniona jeszcze nazwiskami ludzi ze świata nauki i polityki, objęłaby bezsprzecznie cały intelektualny świat Polski.

Utworzyła się w Zakopanem już przed laty stała kolonja malarska, która obecnie pod nazwą „Związku Plastyków" liczy poważną ilość członków tej miary, co: Stanisław Gałek, Jan Gąsienica-Szostak, Rafał Malczewski, St. Ign. Witkiewicz (Witkacy), Tadeusz Malicki, Max Hanemann, Rykała, Śliwka, Rekucki, Wojciech Berzga, Sobczak i inni.



Idylla góralska.

Artyści ci zrzeszeni w Związku Plastyków organizują już od szeregu lat, stałe, w sezonach letnim i zimowym, wystawy, które cieszą się uznaniem, a ze względu na swój regjonalny charakter, mają olbrzymie znaczenie propagandowe dla Tatr i Zakopanego.

Następstwem tego bujnego życia kulturalno - artystycznego jest również bujne życie towarzyskie, koncentrujące się po zakopiańskich lokalach rozrywkowych i pensjonatach, a przedewszystkiem w założonym w roku 1932 Klubie Zakopiańskim, w którym cały ten świat spotyka się w bogatej czytelni, lub przy stolikach brydżowych.

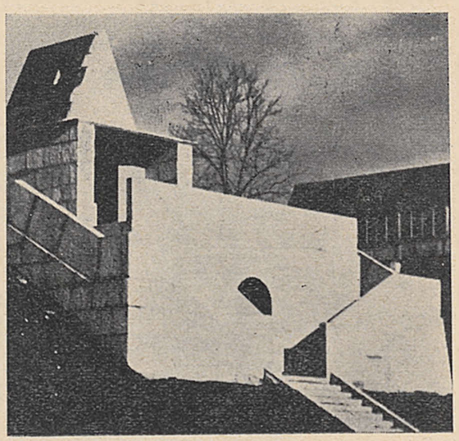
Zakopane jako źródło zdrowia i natchnienia

O tem, że Zakopane posiada idealne warunki klimatu alpejskiego, że wraca zdrowie i siły, że krzepi, że daje natchnienie, nikogo o tem przekonywać już chyba nie potrzeba. Tu chcielibyśmy pokrótce podać parę faktów ilustrujących jego działalność ogólnospołeczną, dzięki której szereg ludzi znanych i wybitnych nietylko uratowało swe zdrowie i siły, ale włożyło nowe wartości w nasz dorobek kulturalny.

Do rzędu tych ostatnich należy przedewszystkiem, przez szereg lat leczący się w Zakopanem — Stanisław Witkiewicz, który, zżywszy się z ludem góralskim i poznawszy jego charakter i jego zwyczaje, stał się niejako pionierem góralskiego ruchu regjonalnego. On to doceniwszy piękno góralskiego budownictwa, rozwinął je, podnosząc do godności t. zw. stylu zakopiańskiego. On również wczuwszy się w duszę góralską i w piękno krajobrazu tatrzańskiego, stworzył nie znajdującą sobie równej w literaturze opowieści p. t. „Na przełęczy" i drugie dzieło literackie „Z Tatr", on

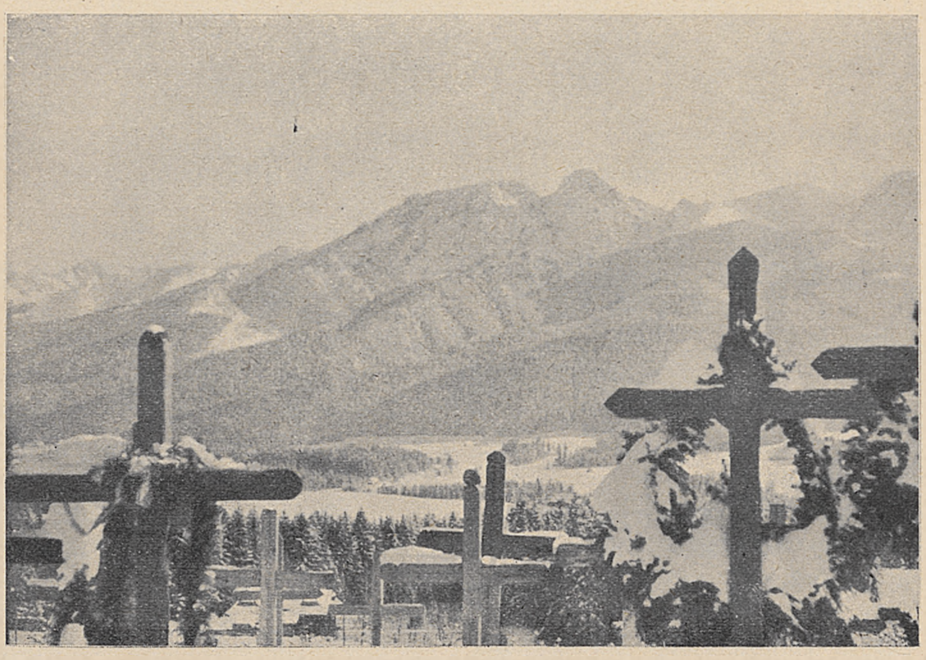
wreszcie — literat, krytyk, esteta i malarz, stworzył cały szereg dzieł malarskich oddających z ogromnem wyczuciem tematu grozę i piękno Tatr. Dwaj inni pionierzy góralskiej sztuki ludowej dr. Władysław Matlakowski i Mokłowski, pierwszy w zakresie zdobnictwa, a drugi budownictwa, ponosząc nieocenione zasługi, należeli również do tych, którzy u stóp Tatr szukali ratunku dla nadwątlonego zdrowia.

W Zakopanem również leczył się, tworząc równocześnie swą bajeczną epopeję Stefan żeromski, często po zasób nowych sił przybywał Henryk Sienkiewicz. U obu też znajdujemy w ich pracy twórczej echa wymowne tych pobytów. U żeromskiego wspaniały ustęp „Popiołów", u Sienkiewicza „Sabałowa bajka" i również malowniczy ustęp przeprawy króla Jana Kazimierza przez Tatry w „Potopie". Leczyli się wreszcie, lub przebywali dla nabrania sił: Gustaw Daniłowski, Adolf Neuwert-Nowaczyński (w „Bratniaku"), Władysław Reymont, który tu tworzył swych „Chłopów", Adam Asnyk, żuławski Jerzy, a w najnowszych już czasach Miłaszewski, Wierzyński, Słonimski, Tuwim, Goetel, Uniłowski.



Mauzoleum Jana Kasprowicza na Harendzie.

Ramy tego artykułu są zbyt szczupłe aby wymienić wszystkich, nie możemy jednak pominąć milczeniem naszego gazdy na Harendzie, wielkiego poety Jana Kasprowicza, który tak zżył się z Podhalem i Tatrami, że nie mógł pogodzić się z myślą, opuszczenia ich kiedykolwiek i dlatego to — na wyraźne jego życzenie — spoczął na wieczny sen na swej ukochanej Harendzie, w mauzoleum, które wystawił mu wdzięczny naród.



Cmentarz w Zakopanem.

Z licznego zastępu artystów, malarzy, którzy bądź się tu leczyli, bądź szukali natchnienia, wspomnieć należy o Gersonie i Matejce z lat najdawniejszych, by potem przez liczny zastęp artystów końca XIX i początku XX stulecia z Axentowiczem, Kossakiem, Augustynowiczem, T. Niesiołowskim (podobnie jak Nowaczyński pacjentem „Bratniaka"), Wyczółkowskim na czele, przejść do lat ostatnich, w których plejada braci malarskiej liczyć się zaczyna już nie na jednostki a na dziesiątki.

Do stałych również bywalców Zakopanego w dawniejszych latach należeli ze świata tonów, mistrz Paderewski, w którego utworach znajdujemy również moc motywów góralskich, dalej niezapomnianej pamięci M. Karłowicz, którego twórczość szukała natchnienia na samotnych wyprawach w góry, wreszcie w najnowszych czasach, niemal stale dla zdrowia przebywający w Zakopanem, największy nasz współczesny kompozytor Karol Szymanowski. W Zakopanem wreszcie założył swą stałą siedzibę, cudzoziemiec, a wielki Zakopanego i Tatr przyjaciel, światowej sławy pianista Egon Petri.

Nie omija „progów" Zakopanego i świat teatralny z Mieczysławem Frenklem i Ludwikiem Solskim na czele. Przed laty bywała tu i wielka Helena Modrzejewska, po której, na wieczną rzeczy pamiątkę pozostała, ongiś jej własność stanowiąca, willa „Modrzejów".

Kto wie wreszcie, czy nie Zakopanemu zawdzięcza Polska możność ofiarnej dla ojczyzny pracy, jej tak wybitnych mężów stanu, jak b. premjer prof. Kazimierz Bartel, Downarowicz, gen. Litwinowicz i inni, którzy w latach swej młodości atakowani przez naszego największego wro-

ga, jakim jest gruźlica, w dawnym „Bratniaku", dziś w dużym gmachu Sanatorjum Akademickiego, ratowali swe zdrowie.

Nie jest to kompletna lista tych, którzy świecznikami będąc narodu, tutaj bądź ratowali swe życie i zdrowie, bądź też szukali nowych zasobów sił i natchnienia. Na skompletowanie jej, ani miejsce, ani czas nie pozwala. Stwierdzić jednak można z całą pewnością, że nie było chyba w Polsce męża nauki, czy sztuki, któryby o Zakopane nie zawadził i nie korzystał z jego bajecznego klimatu i wspaniałego otoczenia.

Basen pływacki i kąpielowy, plaża i sztuczny staw w Zakopanem.

Obok zagadnienia lecznictwa w Zakopanem, wysuwa się na czoło zadań tego największego w Polsce uzdrowiska zagadnienie o znaczeniu profilaktycznem — zapobieganie chorobom, uodpornienie organizmu — a droga do tego celu, to życie sportowe, to wychowanie fizyczne...

O tem życiu sportowem Zakopanego, które tu szczególnie w zimie pulsuje rzadko gdzieindziej spotykanem tętnem, piszemy na innem miejscu. Tu pragniemy w kilku słowach poruszyć temat, który obecnie wysuwa się na czoło zakopiańskich zagadnień i z pewnością zainteresuje wszystkich.

Wiadomo powszechnie, jak ważną rolę w wychowaniu fizycznem odgrywają słońce i woda. Niestety, o ile pierwszem Zakopane jest raz na zawsze dumne — gdyż nigdzie w całej Polsce — słońce nie posiada tej siły i tych wartości, jak w Zakopanem — o tyle tym drugim czynnikiem, jakim jest woda—mniej. Wprawdzie Zakopane może poszczycić się tem, że właściwie było wogóle pierwszem w Polsce kąpieliskiem, gdyż słynne jego cieplice w Jaszczurówce, czynne już są, jako kąpielisko od lat zgórą czterdziestu, to jednak obecnie, po olbrzymim rozroście uzdrowiska, rola ich spadła do minimum i należy szukać innego sposobu rozwiązania tego zagadnienia. Zakopane jest w Polsce najwyżej położonem uzdrowiskiem i leżąc u stóp naszych najwyższych gór — Tatr — znajduje się tem samem u samych źródeł wodnych, przez co pozbawione jest naturalnego większego zbiorowiska wodnego. Woda przytem, ta która jest w rozlicznych przez Zakopane przepływających potokach, jest z natury rzeczy zimna.

Pęd z jakim społeczeństwo w ostatnich latach rzuciło się w nurty naszych rzek i jezior i z jakim szuka gorących promieni słonecznych, na różnych naturalnych i sztucznych plażach, postawiły i Zakopane przed problemem rozwiązania zagadnienia wody i plaży w Zakopanem.

Zarząd miasta i uzdrowiska z burmistrzem Winnickim na czele od paru już lat pracują nad zrealizowaniem tego zagadnienia. Zrazu, doceniając znaczenie, jakie Zakopane posiada jako największe pod względem frekwencji, wynoszącej rocznie 50.000 gości sezonowych i około 100.000 wycieczkowiczów i turystów, w Polsce — uzdrowisko, projektowano zbudowanie w Zakopanem sztucznego basenu krytego i plaży, w rodzaju i rozmiarach takich, jak wybudowano niedawno na Semeringu. Niestety trudności w zaciągnięciu odpowiedniego kredytu nie pozwoliły na zrealizowanie tego projektu.

Czynniki miejscowe nie zaniechały jednak swego zamiaru i w związku z tem, jesienią r. ub. wyłoniono tu pod przewodnictwem burmistrza Winnickiego specjalną komisję, której zadaniem było wyszukanie odpowiedniego miejsca pod basen i plażę. Komisja ta po zbadaniu różnych terenów, doszła do wniosku, że najlepszym terenem są stoki południowo-zachodnie dominującego nad Zakopanem wzgórza Antołówki, na których gmina posiada parcelę o odpowiedniej powierzchni i w najlepszem, bo centralnem miejscu. Projekt urządzenia basenu i plaży na Antołówce wiąże się również z koncepcją wykorzystania źródeł cieplicowych w Jaszczurówce, skąd wodę mianoby doprowadzić do basenu rurociągiem. Ta ostatnia koncepcja zależy od tego, czy sprowadzenie wody z cieplicy kalkulowałoby się taniej, od sztucznego podgrzewania i czy przez drogę w rurach woda ta nie straciłaby zbyt wiele ze swej naturalnej ciepłoty. Przez wykorzystanie źródeł w Jaszczurówce uzyskałoby się pozatem wodę o składnikach leczniczych, przez co basen ów uzyskałby podwójne znaczenie.

Równocześnie komisja owa, po zbadaniu odpowiedniem terenu, przyszła do wniosku, że stosunkowo małym kosztem, da się założyć w Zakopanem sztuczny staw łódkarski, z którego miałby korzystać, tak rozwijający się w ostatnich latach sport kajakowy. Sztuczny staw projektowany jest między Wilcznikiem a ulicą Kasprusie, a utworzonoby go przez spiętrzenie wody tamą na potoku Młyniska przepływającego wzdłuż tej ulicy, nieco powyżej mostu łączącego zl. Orkana z Kasprusiem.

Koszty obu tych, tak Zakopanemu potrzebnych inwestycyj, w pierwszym etapie robót, z przewidzeniem ich rozbudowy do właściwej wielkości i poziomu w niedalekiej przyszłości, obliczony jest na około 300.000 złotych. Zarząd miasta i uzdrowiska dokłada wszystkich starań, aby obie te inwestycje bezwarunkowo były wykonane na wiosnę b. r. i już w najbliższym sezonie letnim oddane do użytku.

Basen ma być tak urządzony, aby mógł służyć równocześnie, jako basen pływacki, na wszelkiego rodzaju zawody pływackie. Duża plaża ma służyć do nasłoneczniania się. Wybudowane obok natryski, boiska gimnastyczne, kabiny do rozbierania, masażu i t. d., kawiarnia prowizoryczna (na razie) z dancingiem i deptakiem dopełnią urządzeń zakopiańskiego basenu i plaży, z chwilą powstania których, Zakopane wejdzie na nową drogę rozwoju swego sezonu letniego i wypełni lukę, jaką w ostatnich latach dawało się niestety, już bardzo, odczuwać.

Narciarstwo

Długo biedzono się nad tem, jaką dać najlepszą definicję sportu. Za najwłaściwszą uznano wkońcu definicję następującą: „Sportem jest każde ćwiczenie fizyczne, wykonywane dla przyjemności na świeżem powietrzu". Rzeczywiście, że trudno znaleźć lepszą. I trudno znaleźć sport, któryby temu określeniu lepiej odpowiadał, jak narciarstwo.

Królestwem nart są góry, gdzie w mroźnem, czystem, jak kryształ, powietrzu ćwiczący narciarz wzmacnia swoje płuca, w jaskrawych promieniach słońca opala na bronz swoją skórę, a w ciągłym, skoordynowanym wysiłku wszystkich mięśni wspaniale rozwija się fizycznie, zdobywając na długo nieprzebrane bogactwo zdrowia.

Tak, narty są sportem i to sportem wspaniałym. Kto go raz popróbował, ten staje się niewolnikiem nart na całe życie. Ciągnie go z siłą nieprzeparta rozkosz, o której próżno mówić tym, którzy jej nigdy nie zaznali. Tym, który nie wiedzą, czem są bezcenne sekundy zjazdu, czem jest upajający pęd prutego powietrza i tuman śnieżnego pyłu, wzniecony nartą, posłuszną woli wprawnego narciarza. Tym wszystkim jednak radzimy sprobować — nie pożałują tego napewno!

Napróżno będziemy się doszukiwać początków narciarstwa w historji, bo wiek nart sięga całych tysięcy lat. Kilka lat temu, podczas prac wykopaliskowych w Szwecji znaleziono narty, pochodzące jeszcze z okresu... kamienia łupanego! I te narty nawet nie tak bardzo odbiegały swym kształtem od dzisiejszych. Przez tysiące lat służyły człowiekowi północy, pomagając mu posuwać się naprzód wśród zwałów wiecznego śniegu.

Początki narciarstwa, traktowanego już jako sport, są również bardzo dawne. Już sto lat temu urządzano w Szwecji długodystansowe wyścigi narciarzy o puhar królewski.

W całej Skandynawji i w Finlandji sport ten zdobył sobie wkrótce olbrzymią popularność. Narciarstwo, będące zawsze w tych krajach umiejętnością powszechną, jako środek utylitarny, zostało wkrótce postawione na wyżynach kunsztu, któremu od wielu lat napróżno cały świat stara się dorównać. Nic dziwnego, przecież w małej, a tak sławnej ze swego sportu Finlandji, narty sprzedaje się na jarmarkach wiejskich, gdzie zawsze leżą całemi stertami i są rozkupywane więcej, niż u nas kraśne chusty i buty z cholewami.

Z tych krajów północy rozniósł się wreszcie sport narciarski po całym świecie. Stoki Alp zaroiły się od narciarzy, tworzono nowe style i „szkoły", próbowano coraz nowych systemów, nad któremi zapanowała jednak znowu norweska szkoła jazdy, uznana dziś przez wszystkich bez zastrzeżeń. I ciągle teraz w narciarstwie za najlepsze uważa się wszystko, co norweskie.

Najlepsi są norwescy biegacze, najlepsi skoczkowie, najlepsze drzewo do nart („hickora"), najlepsze wiązania, najlepsze obuwie... W jednej tylko dziedzinie „królowie nart" uchylić musieli czoła przed swymi rywalami z głębi Europy. Szwajcarzy i Austrjacy wyprzedzili ich w opanowaniu narciarskiego zjazdu, doprowadzając tę sztukę do cudownej poprostu perfekcji.

Narciarstwo sportowe w Polsce rozwijać się zaczęło żywiołowo dopiero po wielkiej wojnie. Obok dawniejszych narciarskich turystów powstali zawodnicy, obok przybyszów z miast stanęli setkami prości górale, dostarczający do dziś dnia najsprawniejszych kadr naszemu narciarstwu sportowemu.

Z tą chwilą narciarstwo polskie zaczęło domagać się głosu dla siebie. Nie chcieliśmy pozostać z tyłu w narciarskim wyścigu postępu wszystkich narodów. Góral polski okazał się również zdolny, a może nawet zdolniejszy od innych. Zaczęto się z nami poważnie liczyć i wśród narodów śródlądowej Europy (Skandynawowie ciągle pozostali bezkonkurencyjni) zaczęliśmy zajmować czołowe stanowisko.

Doczekaliśmy nawet tej chwili, że w czasie mistrzostw Europy, rozgrywanych w naszem Zakopanem, Polak Bronisław Czech zdobył wicemistrzostwo, ustępując pierwszeństwa jednemu tylko z Norwegów. W pobitem przez Polaka polu znalazło się jednak wiele znakomitości szwedzkich, norweskich i finlandzkich, nie licząc dziesiątków czołowych zawodników innych krajów.

Ten wielki sukces w tak zwanej „konkurencji narciarskiej"



Piękny skok.

(na które składa się łączna ocena wyścigu 18 klm. i skoków narciarskich) powiększył Bronisław Czech znakomicie, zdobywając prócz tego mistrzostwo Europy w biegu zjazdowym, gdzie w brawurowym stylu pokonał słynnego Anglika Bruckena.

Od tego czasu, przechodziło narciarstwo polskie pewien upadek, ale dzisiaj nadeszły, na szczęście, znowu lepsze czasy i jesteśmy na drodze do nowych postępów.

Chlubniejszą może jeszcze kartę od mężczyzn posiadają nasze panie-narciarki. Pierwszą taką „gwiazdą" narciarską była pani Ziętkiewiczowa, a potem lwowianka Loteczkowa. Po wielu sukcesach w kraju wyjechała wreszcie Loteczkowa zagranicę i tam dzielnie się przysłużyła propagandzie naszego sportu.

Wśród pań nie znalazła godnych siebie współzawodniczek. Biła je, „jak chciała"; o całe..... kilometry! Siedziała wtedy we Francji. Chciała prawdziwej walki, stanęła do wspólnej konkurencji z mężczyznami i znowu odniosła bezapelacyjne zwycięstwo! Ten wypadek, bez precedensu, pozostał do dziś dnia jedynym w historji narciarstwa.

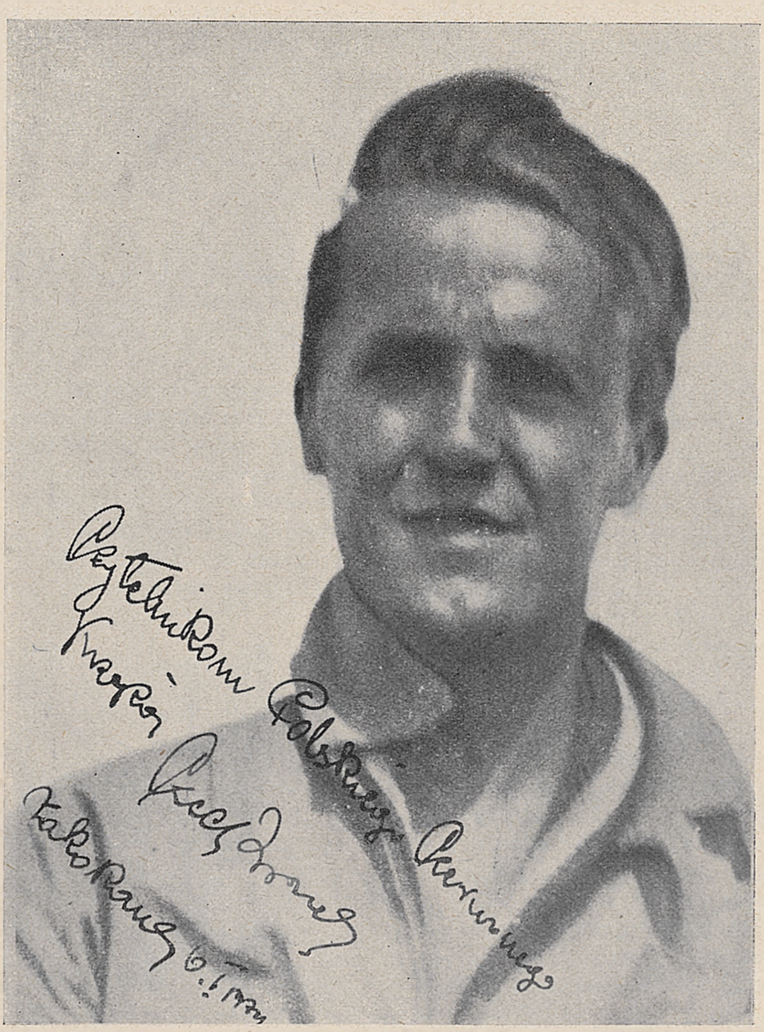
Wzorem swych braci, i wzorem „pań z miasta", zabrały się do narciarstwa i polskie góralki. Była sobie taka młoda dziewczyna, która z odległej polany (od której wzięła rodzinne nazwisko — Polankowa) dzień w dzień nosiła do Zakopanego bańki z mlekiem.

Spadły wielkie śniegi i mała Brońcia przypasała narty własnej roboty i znowu codziennie „szusowała" w dół z bańkami mleka na plecach.

Zobaczyły to znajome chłopaki i dalejże robić z Brońci prawdziwą zawodniczkę! Na dalekiej polanie urządzono wpierw zawody między dzieciarnią, aż wreszcie Brońcia poczuła się pewna siebie i w tajemnicy przed rodzicami stanęła do „prawdziwych" zawodów, odnosząc odrazu sensacyjne zwycięstwo.

Rodzice pogodzili się z tem wkońcu, ale dobre dwa lata minęły, nim pozwolili Brońci wdziać narciarskie spodnie, poczytując to za rzecz niewłaściwą i krańcowo sprzeczną z ich pojęciami o moralności. Ale i w krótkiej spódniczce dawała sobie Brońcia radę, zdobywając tytuły mistrzowskie i gromiąc bez trudu wszystkie swoje przeciwniczki z zagranicy.

Narciarstwo kobiece nie rozwinęło się jednak na świecie w tym kierunku, któryby dla nas był najwięcej odpowiedni. Narciarki uprawiają przeważnie



biegi zjazdowe, gdzie znowu Polki dotychczas nie osiągnęły najwyższego poziomu. Wyścigi biegowe dla pań są mało popularne, a szkoda, bo nasze narciarki stanowią w tej dziedzinie najpierwszą klasę świata.

Równolegle z zawodniczym sportem narciarskim rozwija się u nas wspaniale narciarstwo turystyczne. Tu niepotrzeba wieloletniego treningu, ani wrodzonych specjalnych zdolności. Nie potrzeba „talentu", wystarczą dobre chęci, skromne środki i zamiłowanie do wspaniałego piękna zimowej górskiej przyrody.

Turysta wyrzeknie się kilkudziesięciometrowych skoków z gigantycznych narciarskich skoczni, choć to sport imponujący i wspaniały, ale zato z workiem na plecach, w wesołej kompanji przemierzyć może na nartach najpiękniejsze górskie partje i z ośnieżonych wyżyn podziwiać cudowny górski krajobraz, niedostępny dla oczu tego, który bez nart nie przedrze się poprzez śnieżne zwały.

Turystyka narciarska, pasjonująca na świecie setki tysięcy ludzi, rozwija się u nas coraz lepiej. Pełno dziś w górach schronisk, które pozwalają na wypady w samo serce niedostępnych gór. Wydano dziś dziesiątki broszur, ułatwiających zdobycie wszelkich potrzebnych w tym kierunku wiadomości. Z nich dowie się każdy, jak się ubrać, co wziąć ze sobą, jak uniknąć nie-

bezpieczeństwa lawin i jak spędzać noclegi w górskiem pustkowiu.

Dzień w dzień, z różnych znanych miejscowości wyruszają w góry grupki turystów, aby po kilku, czy kilkunastu dniach wrócić z zapasem górskiego powietrza w piersiach, ze stwardniałemi w ciągłym wysiłku mięśniami, z opalonem obliczem, z ciałem pełnem zdrowia i z sercem pełnem radości.

Wielu ludzi boi się trudów tych długich narciarskich wycieczek. Setki dziś mamy takich narciarzy, którzy wolą siedzieć w Zakoponem, paradować po Krupówkach z deskami na plecach i tańczyć u Karpowicza w grubych narciarskich butach. Ci zadawalają się pełzaniem koło domu, a w najlepszym razie podziwianiem mistrzów, wyczyniających karkołomne skoki na Krokwi.

Ci ludzie jednak nigdy nie dowiedzą się, jak smakuje zwykła gorąca herbata i jak dobrze śpi się na twardem łóżku po pięknej, choć męczącej wyprawie. I nigdy nie dowiedzą się, ile radości można czerpać ze swego sprawnego ciała, które natura szczodrze wyposażyła w niewyczerpane źródło sił i energji, tak często, niestety, przez nas niewykorzystanych. *W. T.*

HIGJENA DOMOWA

Palenie w piecach

Mrozy zmuszają ludzi do forsownego palenia w piecach. Od rozgrzanych pieców ogrzewa się powietrze; jednocześnie jednak podlega ono niekorzystnym dla zdrowia zmianom, co wywołuje konieczność wietrzenia pomieszczeń mieszkalnych zimą niemniej często jak w lecie.

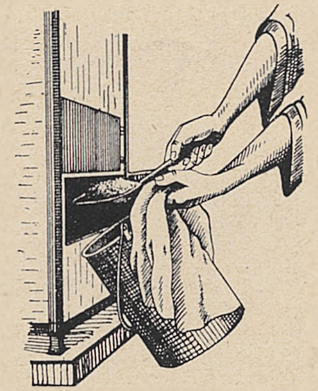
Celem palenia w piecach powinno być osiągnięcie takiej temperatury powietrza, w której można pracować, ale zarazem nieszkodliwej dla zdrowia. Za taką temperaturę uważana jest w mieszkaniach temperatura w granicach od 12°C do 22°C, w zależności od wieku, stanu zdrowia, rodzaju pracy, sposobu odżywiania się ich mieszkańców i od przeznaczenia lokalu.

Doświadczenia wykazały, że w pokojach dziecinnych i tam gdzie się myjemy, pożądaną jest dla zdrowia temperatura od 18°C — 22°C; w lokalach do pracy (bez ruchu) 16°C — 20°C, w sypialniach od 12°C — 16°C, a nawet mniej.

Palenie w piecach powinno się odbywać w taki sposób, aby na zewnątrz pieca wydzielało się jaknajmniej gazów szkodliwych dla zdrowia, wytwarzających się przy paleniu oraz kurzu i popiołu z pieca, zanieczyszczających powietrze.

Dla osiągnięcia tego celu, t. j. uzyskania korzystnej dla zdrowia temperatury pomieszczeń mieszkalnych, trzeba umiejętnie spalać materjał opałowy w racjonalnie zbudowanym i należycie utrzymanym piecu.

O racjonalnie zbudowanym i należycie utrzymanym piecu mówimy wtedy, jeżeli piec ten posiada „dobry ciąg", co zależy znowu od dokładności budowy i właściwych wymiarów „przewodów spalinowych'. Są to te przewody, które odprowadzają z wnętrza pieca do atmosfery przez komin szkodliwe dla zdrowia gazy, wytwarzające się przy paleniu.



Wyjmowanie popiołu z pieca z mokrą ścierką.

Źle zbudowany lub niedbale utrzymany piec, poznajemy po nieodpowiednich przewodach, szparach między kaflami zewnątrz lub cegłami wewnątrz pieca, szczelinach koło drzwiczek piecowych, nieszczelnych drzwiczkach i niedostatecznym ciągu.

Przy niedostatecznym ciągu spalenie paliwa jest niedokładne. Wytwarzane przytem gazy, szkodliwe dla zdrowia, nie są odprowadzane należycie szybko do komina i wciskają się do pokoju.

Ale nawet dobry piec nie zabezpiecza nas od zepsucia powietrza, jeżeli nieumiejętnie w nim palimy.

Umiejętne palenie polega na udostępnieniu i regulowaniu dostępu powietrza. Niedostateczny dopływ powietrza powstaje najczęściej wtedy, gdy ruszt jest zapchany żużlem i popiołem, gdy opału włożono za dużo, (zawsze ponad warstwą opału powinna być wolna przestrzeń około 10 cm.), lub gdy opał ten składa się ze zbyt drobnego węgla, pomieszanego z miałem, przez które powietrze nie może się przedostać. Nawet sam miał można spalić, ale trzeba go zwilżyć i wrzucać w środek żaru po jednej szufelce. Zbyt wielka ilość miału, wrzucona jednorazowo, może spowodować brak powietrza, zaduszenie ognia i cofnięcie się gazów do pokoju przez drzwiczki czyli wybuch, a nawet, przy zamknięciu hermetycznem drzwiczek, rozsadzenie pieca.

Regulację dostępu powietrza uskutecznia się przez otwieranie i przymykanie drzwiczek popielnikowych. Przy nieodpowiednim dopływie powietrza, paliwo, zamiast się spalić energicznie, częściowo ledwo się tli; wydzielające się równocześnie sadze, dym i niebezpieczny dla zdrowia czad, zamiast być odprowadzonemi natychmiast do komina, dostają się do lokalu ogrzewanego.

Głównym składnikiem trującym czadu jest tlenek węgla (CO), którego może znajdować się w czadzie pokaźna ilość; wdychanie zaczadzonego powietrza, zawierającego tlenek węgla, powoduje bóle głowy, mdłości a nawet śmiertelne zatrucia, o ile wdychanie trwało przez czas dłuższy, np. kilka godzin.

Źródłem ciężkich zatruć bywają w lokalach mieszkalnych piece o wadliwej budowie, dymiące, lub opatrzone zasuwami w rurze wylotowej. Wykorzystywanie nagromadzonego ciepła po spaleniu paliwa przez zasunięcie zasuwy w piecu pokojowym zasadniczo jest wzbronione, ze względu na niebezpieczeństwo zaczadzenia; nie możemy bowiem stwierdzić domowymi sposobami, czy już zostały odprowadzone gazy z wnętrza pieca do komina. Nie należy również zamykać drzwiczek pieca t. zw. hermetycznego z niezupełnie spalonym węglem, gdyż grozi to również zaczadzeniem; przed nocą nie należy palić w piecach wobec tego, że nie mamy czasu na dopilnowanie należytego spalenia.

W kuchni można zasuwę, t. zw. szyber, zamknąć tylko wtedy, gdy po zgotowaniu obiadu na ruszcie został tylko popiół.

Nawet niewielka lecz stała obecność tlenku węgla np. w kuchni i przebywanie w tym zaczadzonym powietrzu może

wywołać przewlekłe zatrucia, objawiające się bólami głowy, nudnościami, brakiem apetytu i rozdrażnieniem.

Niebezpieczne mogą być także piece żelazne i płyty metalowe, stanowiące nawierzchnię pieca kuchennego, gdy nie są użytkowane odpowiednio. Silnie rozgrzane żelazo ma własność pochłaniania wytwarzającego się podczas palenia tlenku węgla, który później po ostygnięciu pieca ulatnia się na zewnątrz. Należy zatem unikać rozgrzewania piecyków żelaznych, lub płyt kuchennych do czerwoności i **utrzymywać je czysto**. Czad i swąd wytwarzają się ze spalonych cząstek organicznych, t. zw. resztek potraw na płycie kuchennej i kurzu znajdującego się na żelaznych piecykach i płytach.

Trzeba też zwrócić uwagę na sposób usuwania popiołu z popielnika. Przy nieumiejętnem usuwaniu, kurz i popiół gromadzą się na piecu i w piecu, unosi się i zanieczyszcza powietrze. Szczególnie trudno usunąć kurz z wysokiego kaflowego pieca z gzymsem i ozdobami; dla ułatwienia pracy, dobrze jest nakryć piec gazetami i przynajmniej co miesiąc zmieniać je, wycierając gzyms mokrą ścierką. Trzeba zachować dużą ostrożność przy usuwaniu popiołu z popielnika. W tym celu drzwiczki dolne popielnikowe należy zamknąć, a górne otworzyć, przegarniając pogrzebaczem tak długo, aż wszystek popiół opadnie przez ruszt do popielnika. Po kilku minutach można drzwiczki popielnikowe otworzyć i ostrożnie wybrać popiół do wiadra, przykrytego mokrą ścierką. Za każdym razem przy wsypywaniu popiołu trzeba unieść brzeg ścierki, a potem prędko wiadro nią zasłonić, aby popiół nie wylatywał na pokój. Najlepiej mieć do tego szufelkę z żelaza, odpowiednio dopasowaną i wynosić ją wraz z zawartością popiołu na dwór.

Wyjmowane szufladki, nowoczesne niskie piece bez gzymsów, ozdób i o gładkich kaflach, pozatem piecyki żelazne pokryte emalją są dużym postępem w dziedzinie urządzeń ogrzewniczych z punktu widzenia higjeny, gdyż ułatwiają utrzymanie czystości tych urządzeń a przez to chronią powietrze od zanieczyszczenia.

Ponieważ jednak, nawet przy dobrych piecach i umiejętnem paleniu, trochę czadu przez ściany pieca zawsze się wydobywa, trzeba zimą wietrzyć lokal niemniej często jak w lecie, a w kuchni uchylać stale okno podczas gotowania.

ZDROWIE I URODA

Sporty zimowe.

Zarówno kobieta jak i mężczyzna pragną jaknajbardziej przedłużyć swój okres młodości, a więc zachować sprawność fizyczną, zręczność i młodzieńczy wygląd zewnętrzny.

Z pośród wielu różnorodnych czynników odmładzających należy przedewszystkiem wymienić ruch, zwłaszcza na świeżem powietrzu, a więc uprawianie sportów.

Brak ruchu powoduje nadmierne narastanie tkanki tłuszczowej, efekt z tego taki, że kobieta może pokazać się tylko skrępowana pasem, w ubraniu bardzo dobrze skrojonem, gdyż tylko wtedy wygląda możliwie. Z czasem kształty stają się wręcz nieestetyczne, następnie występują przykre komplikacje w zdrowiu. Wpływ sportów, nie tylko na wygląd ogólny lecz i na cerę, ma kolosalne znaczenie.

W czasie lata zdrowego człowieka nie trzeba zachęcać do sportu. Sama natura ciągnie go do życia na łonie natury na świeżem powietrzu.

Inaczej w zimie. Ostry, kąśliwy mróz kłuje w uszy, szczypie w policzki i nie nastraja do opuszczenia zacisznego sanktuarjum, jakim jest ciepłe mieszkanie.

Najlepszym sposobem spożytkowania sezonu zimowego jest oddawanie się sportom zimowym. Są one różnorodnie przystosowane do różnych zasobów sił fizycznych.

Najlepszym i najbardziej przystępnym sportem jest saneczkowanie, nie wymaga ono specjalnego treningu. Saneczki mogą uprawiać dorośli jak również i małe dzieci. Saneczkowanie jest bardzo wskazane, gdyż wyrabia przytomność umysłu i odwagę oraz zręczność pozatem daje dużo radości, wesela i urozmaicenia.

Sporty należy uprawiać od dzieciństwa. O ile osoby dorosłe zaczynają uprawiać sport należy przestrzegać pewnego stopniowania wysiłków i czasu używania sportu saneczkowego i innego. Po powrocie do domu należy zawsze zastosować odpoczynek przynajmniej godzinny w wygodnym fotelu, a nawet w ciepłem łóżku.

Obok saneczkowania łyżwiarstwo, ongiś bardzo popularne nietylko wśród młodzieży lecz i starszych, jest, zwłaszcza w mieście, jednym z najmilszych i najzdrowszych sportów zimowych i dlatego też popularność łyżwiarstwa zaczyna na nowo wzrastać, tembardziej, że nie wymaga dużo wydatków. Łyżwy kosztują tak minimalnie, a specjalnego stroju sport ten nie wymaga.

Wogóle bardzo ważne jest odpowiednie ubieranie się do sportów zimowych. Dość ciepłe, wygodne, nieprzemakalne obuwie, wełniane spodnie, sweter, wiatrówka, odpowiednie rękawiczki, barwny, ładny szal uzupełni prosty, wygodny strój sportowy. Zbyt ciepłe i ciężkie ubranie jest anachronizmem przy wykonywaniu wszelkich sportów.

Do tej dziedziny sportów należy hokey na lodzie, lecz tego rodzaju umiejętności można stosować dopiero po dokładnem wyćwiczeniu się w sporcie łyżwiarskim.

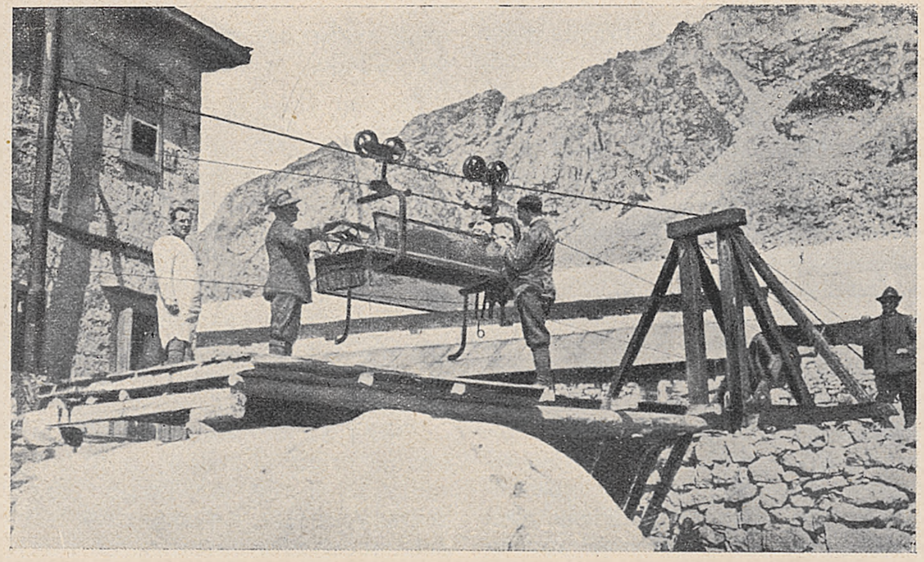
Narciarstwo jest t. zw. sportem królewskim. Rozkosz pokonywania przestrzeni daje niezrównaną przyjemność.

Jazda na nartach jest łatwiejsza niż ślizgawka i nawet bardziej od niej wskazana dla ogólnego rozwoju organizmu dziecka.

Kto chce zwalczyć smutek zimowy, kto chce być młodym, świeżym, pięknym, musi używać sportów zimowych. A piękna Pani powinna pamiętać, że żaden kosmetyk nawet najbardziej higjeniczny i celowy nie zastąpi słońca i ruchu na świeżem powietrzu.

Sportów zimowych różnorodnych jest bardzo dużo, trzeba tylko mieć odrobinę energji do przezwyciężenia lęku przed zimnem.

Dr. med. J. Świtalska.



Przewożenie rannych żołnierzy armji włoskiej na linowej kolejce górskiej.

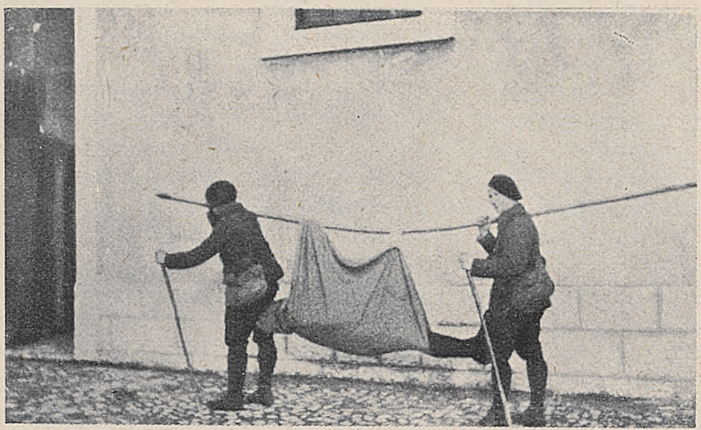
CZERWONY KRZYŻ ZAGRANICĄ

Dwa ostatnie numery Międzynarodowego Przeglądu Czerwonego Krzyża w Genewie zawierają obszerne artykuły o ratownictwie w górach i o najlepszych sposobach przenoszenia i ewakuowania rannych i chorych żołnierzy. Artykuły te pióra dr. Marotte generała służby zdrowia armji francuskiej i ppłk. dr. Bassi ze służby zdrowia armji italskiej omawiają bardzo szczegółowo trudności, spotykane przy przenoszeniu rannych w terenie górskim. Obaj lekarze podają rozmaite sposoby ułatwiające warunki ratownictwa w górach, począwszy od najpierwotniejszych, kończąc na górskich kolejach linowych, któremi się szczególnie posługiwała służba zdrowia armji italskiej podczas Wielkiej Wojny.

Przenoszenie i przewożenie chorych w górach przedstawia w każdej porze roku specjalne trudności, które stały się przedmiotem wyczerpujących studjów w służbach zdrowia państw zainteresowanych. Jak podkreśla gen. Marotte należy zawsze pamiętać, że służba wojskowa w górach przewiduje zarówno na wypadek wojny jak podczas pokoju odosobnienie małych ugrupowań ludzi, odciętych całkowicie od udogodnień życia cywilizowanego. Ugrupowania te muszą przedewszystkiem zachować szybkość ruchu i jak największą sprawność w przenoszeniu się z miejsca na miejsce. Nie mogą więc być obarczone ciężkim lub skomplikowanym materjałem transportowym. Nieszczęśliwe wypadki trafiają się dość często na tych odludnych i niebezpiecznych szczytach górskich. Należy zatem obmyśleć środki transportowe jak najprostsze, nie wymagające ani wielkich zachodów, ani zbyt wielkiej ilości ratowników. Państwa zainteresowane, jak Francja, Italja, Szwajcarja przedstawiły Międzynarodowej Komisji Standaryzacji Materjału sanitarnego w Genewie szereg wzorów aparatów transportowych dla ratownictwa w górach.

Jenerał Marotte porusza również zagadnienie jak zabezpieczać chorych i rannych od dotkliwych chłodów panujących na wyżynach górskich. Nawet przy bardzo szybkiej ewakuacji poszkodowanego, niska temperatura górska daje się bardzo dotkliwie we znaki osobom osłabionym przez chorobę lub przez odniesione rany. W tych wypadkach są bardzo wskazane worki futrzane do których wkłada się chorego. Istnieje parę typów tych worków, obecnie zaczyna wchodzić w użycie worek w dwuch częściach z nieprzemakalnego płótna, podbity wewnątrz sztucznem futrem wyrabianem z drobnych kawałków włóczki wklejonych w płótno zapomocą preparatu w skład którego wchodzi guma. Obie części worka zapinają się szczelnie na podwójne guziki, worki te są bardzo obszerne tak, że w razie potrzeby, przykrywają aparaty nakładane przy złamaniu kości.

Worki futrzane powyższego typu czyszczą się doskonale na sucho, lub też letnią wodą z mydłem. Płócienne pasy z klamrami ułatwiają zwijanie i przenoszenie każdej części worka ważącej 2 kilogramy.





Jak stosują ratownictwo w górach Strzelcy Alpejscy (Armja Francuska).

DZIAŁ URZĘDOWY

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 11350.
W sprawie subwencyj udzielanych
Okręgom na wskazane działy pracy.

Warszawa, dn. 6.XII. 1933 r.

Do

Zarządów Okręgów PCK. (14) i Komisarza dla czasowego zarządzania sprawami Okręgu Wielkopolskiego PCK. w Poznaniu. —

PISMO OKÓLNE.

Dla ostatecznego wyjaśnienia stanowiska Zarządu Gł. PCK. w sprawie niewykorzystania subwencji dla Okręgów na wskazane działy pracy do końca r. b., oświadczamy, co następuje:

1) Zarząd Główny nie podziela stanowiska niektórych Zarządów Okręgów, że niewykorzystane w całości subwencje, przewidziane w budżecie Zarządu Gł. na wskazane działy pracy, miałyby być przekazywane na rzecz Okręgów, jako sumy im należne, wzgl. zaoszczędzone. Sumy te mogły być tylko wydatkowane na wskazane działy pracy.

2) Zarząd Główny ponownie przypomina, że preliminowana suma dochodów na r. 1933 z opłat od widowisk, w całej wysokości nie wpłynęła, a Zarządy Okręgów w swych zapotrzebowaniach na dotacje pieniężne nie zastosowały się do uwag, podanych w piśmie do pp. Prezesów Zarządów Okręgów L. 9060 z dn. 11.X. 1933 r.

3) Zarząd Główny widział się zmuszonym z tego powodu do asygnowania zaliczek na prace Okręgów tylko odpowiednio do posiadanych rzeczowych dochodów i motywów, które miały być przez Okręgi dostarczone.

Wobec powyższego Zarząd Główny jeszcze raz zaznacza, że asygnowanie dotacji gotówkowych dla Okręgów do końca r. b. uzależnia od nadesłania rzeczowych motywów na zapotrzebowania gotówkowe, mające być wydatkowanemi do końca r. b., nadmieniając, że powyższe stanowisko Zarządu Gł. zostało całkowicie podzielone przez Komisję Finansowo-Budżetową PCK. przy rozpatrywaniu budżetu na rok 1934.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 11415.
W sprawie wyszkolenia lekarzy.

Warszawa, dn. 14.XII. 1933 r.

Do

Zarządów Okręgów PCK. (14) i P. Komisarza dla czas. zarządz. spr. Okr. Wlkp.

PISMO OKÓLNE.

W ślad L. tut. 10953 z dn. 6.XII.33, przesyłam do wiadomości i zastosowania się we własnym zakresie, w związku z broszurą „Tymczasowa organizacja i program kursów z ratownictwa i obrony przeciwgazowej dla lekarzy" (zatw. przez M. Op. Społ. Dep. Sł. Zdr. d. 20.IV.1933).

Odpis z odpisu.

MINISTERSTWO OPIEKI SPOŁECZNEJ
Nr. ZW/136/33.
Wyszkolenie lekarzy w rat. san.
OPL. biernej.

Warszawa, dn. 29.XI. 1933 r.

Do

Panów Wojewodów i Pana Komisarza Rządu m. st. Warszawy.

W ślad pisma okólnego z dnia 22 lutego 1933 r. i okólnika Nr. 18/33 z dnia 6 kwietnia 1933 r. wyjaśniam, iż za dostatecznie przygotowanych lekarzy z zakresu ratownictwa przeciwgazowego należy uważać tych, którzy:

c) ukończyli dwu lub jedno-tygodniowe kursy, urządzane przez Związek Kas Chorych w Warszawie,

b) ukończyli jeden z kursów, organizowanych przez Polski Czerwony Krzyż według programu, zatwierdzonego przez Ministerstwo Opieki Społecznej dn. 20 kwietnia 1933 r.,

c) wykażą się świadectwem z ukończenia kursu ratownictwa przeciwgazowego w czasie odbywania służby wojskowej, względnie dłuższemi specjalnemi kursami z tej dziedziny.

Lekarzy, którzy nie ukończyli żadnego kursu, względnie ukończyli kursy niewyszczególnione w ustępie poprzednim, należy uważać za niedostatecznie przygotowanych.

Lekarze tacy, w celu uzyskania odpowiedniego świadectwa, winni poddać się egzaminowi.

W tym celu powołuję Wojewódzkie Komisje Egzaminacyjne dla lekarzy z zakresu rat. san. OPL. biernej.

Każda Komisja Egzaminacyjna składa się z przewodniczącego i dwóch członków.

Na przewodniczących Komisyj Egzaminacyjnych wyznaczam zasadniczo naczelników wydziałów zdrowia w Urzędach Wojewódzkich (Komisarjacie Rządu m. st. Warszawy).

W Województwach, w których naczelnicy wydziałów zdrowia nie ukończyli odpowiednich kursów, przewodniczyć będą zastępczo odpowiednio przeszkoleni inspektorzy lekarscy.

Z pozostałych dwóch członków Komisji powoła Pan Wojewoda (Komisarz Rządu m. st. Warszawy) jednego w porozumieniu z władzami wojskowemi, drugiego zaś w porozumieniu z władzami lokalnemi PCK.

Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej ustali terminy egzaminów oraz listę lekarzy, którzy obowiązani są poddać się egzaminowi.

Każdy z lekarzy, obowiązany złożyć egzamin, winien być o tem zawiadomiony przynajmniej na trzy miesiące przed datą egzaminu.

Do egzaminu należy wezwać przedewszystkiem lekarzy powiatowych, lekarzy zdrojowych zarówno ze zdrojowisk państwowych, jak i prywatnych, lekarzy sejmikowych, dyrektorów szpitali, kierowników ośrodków zdrowia i przychodni, lekarzy miejskich, (sanitarnych), kierowników-lekarzy przytułków, burs i t. p.

Egzaminować należy według programu Polskiego Czerwonego Krzyża dla kursów z ratownictwa i obrony przeciwgazowej dla lekarzy, zatwierdzonego przez Ministerstwo Opieki Społecznej dnia 20 kwietnia 1933 r.

Względem uchylających się od egzaminu, lub niedostatecznie przygotowanych, proszę Pana Wojewodę (Pana Komisarza Rządu m. st. Warszawy) zastosować rygory przewidziane w okólniku Nr. 18/33 z dnia 6 kwietnia 1933 r. Nr. ZW/6/33.

Lekarze, którzy zdadzą z pomyślnym wynikiem egzamin, otrzymają świadectwa według załączonego wzoru.

Świadectwa takie będą równoznaczne ze świadectwami, jakie uzyskają absolwenci kursów, wymienionych w ustępie pierwszym okólnika.

W celu ułatwienia lekarzom należytego opanowania przedmiotu, proszę Pana Wojewodę (Pana Komisarza Rządu m. st. Warszawy) o wydanie stosownych poleceń, celem urządzenia na obszarze podległego Mu Województwa (Komisarjatu Rządu m. st. Warszawy) odpowiednich kursów, pokazów, odczytów i t. p.

W Województwach, w których uruchomienie kursów może napotkać na znaczne trudności, należy umożliwić lekarzom korzystanie z kursów, jakie będą się odbywać w sąsiednich województwach.

Do akcji zarządzonej tym okólnikiem proszę przystąpić natychmiast.

O wynikach swych prac Przewodniczący Komisyj Egzaminacyjnych będą nadsyłać sprawozdania na 1 każdego miesiąca, poczynając od 1 marca 1934 r.

W sprawozdaniu należy podać:

a) imienny wykaz lekarzy, powołanych do egzaminu,
b) imienny wykaz lekarzy, którzy uchylili się od egzaminu,
c) liczbę i jakość zorganizowanych kursów, pokazów i odczytów,
d) uwagi o poziomie przygotowania lekarzy.

Minister
(—) Dr. S. Hubicki.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 11915.

Warszawa, dn. 21.XII. 1933 r.

W sprawie kwartalnego nadsyłania rozliczeń sum przekazanych Okręgom.

Do

Zarządów Okręgów PCK. (14) i Komis. dla czas zarządz. spr. Okr. Wlkp. PCK. w Poznaniu.

PISMO OKÓLNE.

Zarząd Główny PCK. uchwałą z dnia 15.XII. r. b. postanowił wezwać Okręgi PCK. do jaknajwcześniejszego zamknięcia z końcem roku bieżącego rozliczeń sum, przekazanych Okręgom w IV kwar. r. b. zaliczkowo na wskazane działy pracy i przysłania sprawozdań za IV kwartał r. b., celem ustalenia pozostałości w Okręgach niewydatkowanych sum.

W roku budżetowym 1934 wszelkie dowody rachunkowe z dotacji pieniężnej, przekazywanej na określone ściśle działy pracy Okręgom, nie będą przy sprawozdaniach kwartalnych przesyłane do Zarządu Gł. PCK., lecz przechowywane w aktach właściwych Okręgów.

Zarządy Okręgowe będą nadal zobowiązane nadsyłać kwartalne rozliczenia z otrzymywanych dotacji, lecz w formie zestawień, które będą dołączane do sprawozdań ogólnych kasowych (kwartalnych) w terminach do dnia 15 następnego miesiąca, z wyszczególnieniem uskutecznionych wydatków pg. poszczególnych działów i paragrafów budżetu, na jaki dotacje przeznaczone zostały, z wykazaniem ewentualnych reszt w sumach ogólnych, według przeznaczenia poszczególnych dotacji.

Te sprawozdania (zestawienia) winny być co kwartał, przed ich wysłaniem do Zarządu Gł., przedstawiane odnośnym Komisjom Rewizyjnym, dla sporządzenia protokułów, z których jeden egzemplarz winien był dołączony do sprawozdania rachunkowego, a drugi przechowywany w Okręgu (wzgl. w Oddziale).

Kontrola tych wydatków z ramienia Zarządu Gł. PCK. będzie się odbywać na miejscu przez specjalny organ kontroli, który będzie sprawdzał wydatki dotacyjne pod względem ich racjonalnego wydatkowania, jak i przeznaczenia.

Jednocześnie przypominamy konieczność nadsyłania do dnia 20-go każdego miesiąca Zarządowi Gł. preliminarzy wydatków na następny miesiąc. Asygnowanie Okręgom preliminowanych sum uskuteczniane będzie miesięcznie, po uprzedniem zbadaniu nadesłanych miesięcznych preliminarzy. Nienadesłanie sprawozdania kwartalnego w terminie pociągnie za sobą wstrzymanie asygnowań dotacyj na następne miesiące.

Wydatkowanie dotacji odbywać się może jedynie w granicach kwot przewidzianych na odpowiednie działy i pozycje preliminarza i virement nie może być czynione bez zgody Zarządu Gł. PCK.

W wykonaniu powyższej uchwały, przesyłamy w załączeniu wykaz dotacji, przewidzianych w preliminarzu budżetowym Zarządu Gł. na r. 1934 na rzecz Okręgów w brzmieniu, przyjętem uchwałą Komitetu Gł. PCK. z dnia 16.XII r. b.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 12114.

Warszawa, dn. 29.XII. 1933 r.

W sprawie ubezpieczenia wszystkich samochodów Zarządu Głównego i Okręgów PCK.

Do

Zarządu Okręgu (14) i Komis. Poznań Polskiego Czerwonego Krzyża.

PISMO OKÓLNE.

Niniejszym zawiadamiam uprzejmie, że Zarząd Główny PCK. zawarł w dniu 11 b. m. zbiorową umowę na ubezpieczenie wszystkich samochodów Zarządu Gł. w Warszawie i w Okręgach PCK. z Polsk. Towarzystwem Ubezpieczeń „Patria" Sp. Akc. w Warszawie, na przeciąg lat trzech, t. j. do końca r. 1936, jako z Towarzystwem, ofiarującem najdogodniejsze warunki ubezpieczenia.

Samochody ubezpieczone zostały od:

1) rozbicia samochodu lub zderzenia z jakimkolwiek przedmiotem, od ognia i wybuchu w każdym miejscu postoju i w ruchu, oraz podczas garażowania (autocasco); objęty ubezpieczeniem jest również wybuch motoru, oraz złośliwe uszkodzenie samochodu przez osoby obce. Do ubezpieczenia włącza się również uszkodzenie opon i dętek, jeżeli takie uszkodzenie powstało w związku z inną szkodą, podlegającą odszkodowaniu, np. zderzenie koła i wskutek tego pęknięcie opony i dętki. Na mocy specjalnej klauzuli, wymienione T-wo Ubezp. „Patria" zobowiązało się do rozszerzenia odpowiedzialności za szkody (autocasco) już od 1 zł. wzwyż;

2) od odpowiedzialności cywilnej, przy sumach gwarancyjnych zł. 50.000.—, za uszkodzenie kilku osób, jednak nie więcej, jak 15.000.— za uszkodzenie jednej osoby, i nie więcej, jak zł. 2.500.— za uszkodzenie cudzej własności przez jeden wypadek, t. zn. wskutek przejechania lub uszkodzenia cudzej własności, które PCK. zmuszony byłby pokryć z własnych funduszów.

W razie wypadku jakiegokolwiek, określonego w punkcie 1-ym, winien Oddział PCK. natychmiast wypełnić zawiadomienie Nr. 1, zaś w razie wypadku, określonego w punkcie 2-im, należy wypełnić zawiadomienie Nr. 2, i przesłać pod adresem Polskiego Towarzystwa Ubezpieczeń „Patria", Warszawa, Pl. Napoleona 3, poczem Towarzystwo przystąpi natychmiast, na mocy zobowiązania, do likwidacji szkód, odpisy zaś korespondencyj prześle każdorazowo Zarządowi Głównemu PCK.

Zarząd Główny PCK. po rozpatrzeniu każdej zgłoszonej przez Oddział sprawy, zawiadomi Centralę T-wa „Patria", gdzie należy kierować wpłaty za likwidację szkód.

Równocześnie podaję, że wartość samochodu PCK. marki „Polski Fiat" określoną została w ubezpieczeniu na sumę:

za wóz sanitarny	zł. 13.900.—
za wóz półciężarowy	„ 11.200.—
za wóz osobowy	„ 12.300.—

Znajdujące się na terenie Okręgów i Oddziałów PCK. samochody sanitarne, półciężarowe i osobowe marki „C.W.S." są również ubezpieczone centralnie w T-wie Ubezp. „Patria" do dnia 15.III. 1934 r. Wartość ich określona jest w ubezpieczeniu:

za samochód sanitarny	zł. 20.000.—
za samochód półciężarowy . . .	„ 16.000.—
za samochód osobowy	„ 25.000.—

Od dnia 15.III. 1934 r. samochody C.W.S. zostaną ubezpieczone na dalszy okres w T-wie Ubezp. „Patria" na identycznych warunkach z samochodami marki „Polski Fiat"; tem samem wszystkie instrukcje, wymienione w niniejszem piśmie, dotyczą teraz i na przyszłość tak samochodów „Polski Fiat", jak i „C.W.S.".

Do niniejszego pisma załącza się po 1 egz. protokułu szkód oraz zawiadomienia o szkodzie. Dalsze egzemplarze dostarczy Centrala Towarzystwa Ubezpieczeń „Patria', na każde wezwanie pisemne.

Prosimy o powyższem zawiadomić zainteresowane Oddziały PCK. przesyłając .... egzemplarzy, dla dostarczenia tym Oddziałom, na których terenie znajdują się samochody sanitarne PCK.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny.
L. 352.
Uchwały Kom. Gł. powzięte na posiedzeniu w dn. 16 grudnia r. 1933.

Warszawa, dn. 11.I.1934 r.

Do
Zarządu Okręgu Polskiego Czerwonego Krzyża

PISMO OKÓLNE

Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża podaje do wiadomości Zarządu Okręgu poniżej zamieszczone uchwały Komitetu Głównego P.C.K. powzięte na posiedzeniu Komitetu Gł. w dn. 16 grudnia r. ub. i przyjęte do wiadomości i wykonania przez Zarząd Główny na posiedzeniu w dniu 21 grudnia r. ub.

1) Zatwierdzono bez zmiany protokuły posiedzeń Komitetu Gł. P.C.K. z dn. 27.V.33 r. i z dn. 28.V.33 r.

2) Przyjęto do zatwierdzającej wiadomości sprawozdanie Zarządu Gł. za okres od 1 stycznia do 1 listopada 1933 r.

3) Zatwierdzono przedstawiony przez Zarząd Gł. program prac na rok 1934.

4) Zatwierdzono budżet Zarządu Gł. i instytucji centralnych na rok 1934, zamykający się po stronie przychodów i rozchodów sumą zł. 4.975.710.—, uchwalono instrukcję wykonania budżetu w brzmieniu załączonem do protokułu. Poczem program prac oraz preliminarz budżetowy postanowiono przedstawić na Walne Zgromadzenie Stowarzyszenia PCK. z wnioskiem o ich uchwalenie.

5) Komitet Gł. na swem posiedzeniu w dniu 16 grudnia 1933 r., po zapoznaniu się z uchwałą Zarządu Głównego z dnia 23 października 1933 r. w sprawie zawieszenia członków Zarządu Okręgu Wielkopolskiego P.C.K., oraz z odwołaniami w tej sprawie b. członków tegoż Zarządu pp. Zofji Żychlińskiej, Czesława Meissnera i Józefa Winiewicza; postanowił: 1) przyjąć do zatwierdzającej wiadomości wymienioną uchwałę Zarządu Gł. z dn. 23 października 1933 r., 2) odwołania wymienionych wyżej b. członków Zarządu Okręgu Wielkopolskiego oddalić, 3) stwierdzić, że zawieszenie tych b. członków Zarządu Okręgu w ich czynnościach nastąpiło nie na skutek jakichkolwiek osobistych zarzutów przeciwko nim, 4) wyrazić podziękowanie p. prof. Antoniemu Juraszowi, że w okresie przesilenia przyjął mandat Komisarza do czasowego zarządzania sprawami Okręgu Wielkopolskiego.

6) Na wnioski Zarządów Okręgów Łódzkiego i Białostockiego, przedstawione przez Zarząd Główny (§§ 16 i 41 p. i) statutu), ustanowiono nowe Oddziały P.C.K.: w Tomaszowie Mazowieckim — w Okręgu Łódzkim — z terenem działalności miasto Tomaszów Mazowiecki, wydzielonym z Oddziału P.C.K. w Brzezinach, i w m. Łapach — w Okr. Białostockim — z terenem działalności Łapy wraz z warsztatami kolejowymi i gminami: Płonka, Poświętne i Pietkowo powiatu Wysoko-Mazowieckiego i gminą Suraż pow. Białostockiego.

7) Upoważniono Zarząd Główny do ewent. kupna nieruchomości w Siedlcach.

8) Przyjęto dar Komitetu Budowy Ośrodka Zdrowia w Biłgoraju w postaci budynków drewnianych.

9)a. W sprawie unormowania majątkowego stanu posiadania na Śląsku, uchwalono przyjąć do zatwierdzającej wiadomości utworzenie wieczystej fundacji pod nazwą „Instytut Społeczny przy P.C.K. w Okręgu Śląskim" z siedzibą w Katowicach, na mocy aktu, zeznanego przed Konstantym Wolnym — Notarjuszem w Katowicach, w dn. 21.XI.33, Nr. 125.

9)b. Uchwalono przyjąć do zatwierdzającej wiadomości utworzenie na zasadzie § 20 statutu — organizacji „Drużyny Ratownicze Polskiego Czerwonego Krzyża w Okręgu Śląskim", oraz zatwierdzono bez zmian regulamin dla tychże drużyn.

10) Uchwalono przyjąć poprawki Komisji Pielęgniarstwa do regulaminu Kół Sióstr pogotowia sanitarnego wg. brzmienia, załączonego do protokułu. Regulamin w nowem brzmieniu będzie rozesłany do wszystkich Okręgów P. C. K.

11)a. Uchwalono zmianę w cz. I § 42 Regulaminu Organizacji Kół Młodzieży P.C.K. przez skreślenie po słowie „przewodniczącego" słowa „zastępcy" i wpisanie na to miejsce słów „2-ch zastępców", czyli 1 zdanie § 42 w/w regulaminu otrzyma brzmienie następujące: „Komisja Gł. wybiera swe prezydjum w składzie przewodniczącego, 2-ch zastępców przewodniczącego i sekretarza".

11)b. Na zasadzie § 11 statutu P.C.K. jednomyślnie uchwalono przez aklamację: wniosek Zarządu Gł. P.C.K. o nadanie godności członka honorowego P.C.K. p. Prezesowi Emilowi Gerlachowi wnieść na pierwsze Walne Zgromadzenie Stowarzyszenia P.C.K., z przychylną opinją Komitetu Głównego.

11)c. Upoważniono Zarząd Główny do ewent. nabycia nieruchomości w Kole wg. uznania Zarządu Gł.

11)d. Wybrano do Komisji Finansowo-Budżetowej na miejsce p. Aleksandra Wysockiego, który ustąpił z powodu wyjazdu na stałe z Wilna do Poznania, — p. Józefa Kretschmera — Prezesa Zarz. Okr. Krakowskiego P.C.K.

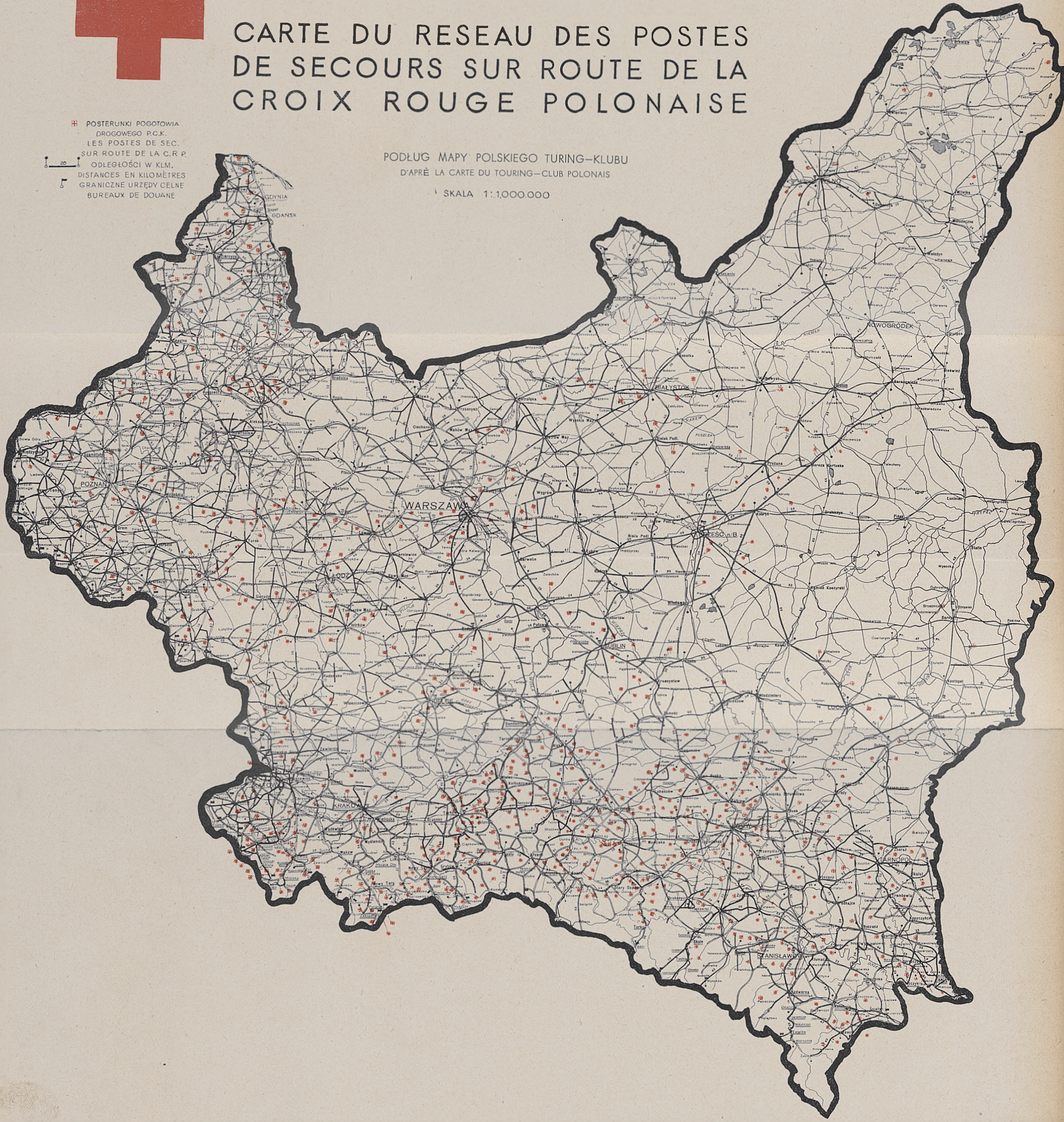
Drukarnia Piotr Pyz i S-ka, Warszawa, Miodowa 8.

MAPA SIECI POSTERUNKÓW POGOTOWIA DROGOWEGO P.C.K.

CARTE DU RESEAU DES POSTES DE SECOURS SUR ROUTE DE LA CROIX ROUGE POLONAISE

POSTERUNKI POGOTOWIA DROGOWEGO P.C.K.
LES POSTES DE SEC. SUR ROUTE DE LA C.R.P.
ODLEGŁOŚCI W KLM.
DISTANCES EN KILOMÈTRES
GRANICZNE URZĘDY CELNE
BUREAUX DE DOUANE

PODŁUG MAPY POLSKIEGO TURING–KLUBU
D'APRÈ LA CARTE DU TOURING–CLUB POLONAIS
SKALA 1:1,000.000



Do artykułu „Pogotowie ratownicze drogowe w Polsce".
(„Polski Czerwony Krzyż" Nr. 2 – 1934 str. 33).

Tydzień Propagandy Czasopism

(20.I – 3.II 1934)

W okresie Tygodnia Propagandy — czasopisma zrzeszone w Polskim Związku Wydawców Dzienników i Czasopism rozsyłają bezpłatnie egzemplarze okazowe

Kto pragnie bezpłatnie otrzymać egzemplarze okazowe interesujących go wydawnictw

proszony jest o zwrócenie się do któregokolwiek punktu sprzedaży gazet o pocztówkę, zawierającą wykaz czasopism. Pocztówki takie wydawane będą od dnia 23 stycznia b. r.

Bardzo prosimy wszystkie Okręgi i Oddziały Polskiego Czerwonego Krzyża oraz sympatyków naszego pisma o łaskawe przyczynienie się w okresie „Tygodnia Propagandy" czasopism wśród przyjaciół i znajomych, na terenie urzędów, biur, fabryk, w cukierniach, ułatwić nam akcję propagandy mies. „Polski Czerwony Krzyż" i mies. „Czyn Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża" (pisma dla młodzieży) — przez szerzenie informacyj o charakterze tych wydawnictw i o potrzebie popierania w ten sposób Polskiego Czerwonego Krzyża i t. p. Im więcej będziemy mieli abonentów, tem szerszy będzie zasięg wpływów Polskiego Czerwonego Krzyża.

Niektóre ze zdjęć zamieszczonych w niniejszym numerze łaskawie wypożyczyli: ks. Iliński z Zakopanego, oraz P. H. Schabenbeck, właściciel Zakładu Fotograficznego w Zakopanem — za co Redakcja składa Im serdeczne podziękowanie.

Wydawnictwa i Broszury P. C. K. do nabycia w biurze Zarządu Głównego P. C. K.

Zamówienia należy kierować do Zarządu Głównego P. C. K., Wydział Organizacyjno - Propagandowy, Warszawa, ul. Smolna 6 (Tel. 235-29).

SANITARNE.

	zł.
1. Organizacja Drużyn Ratowniczych P. C. K.	0.50
2. Organizacja i Szkolenie Sióstr pogotowia sanitarnego P. C. K.	0.80
3. Instrukcja organizacyjna punktu Sanitarno-odżywczego P. C. K.	0.75
4. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach .	0.02
5. Zarys Higjeny Szpitalnej i Djetetyki — Kpt. Dr. Stanisław Wszelaki	0.50
6. Lotne Oddziały Okulistyczne. II wydanie	0.50
7. Gazy, bomby, a prawo. L. Rutkowski . .	0.20
8. Korpus Sióstr P. C. K. (regulamin) . .	0.40
9. Korpus Sióstr P. C. K. (umundurowanie) .	0.40
10. Świadectwa dla Sióstr Pogotowia Sanitarnego P.C.K. z ukończenia kursu — 1 egz.	0.15
11. Wykaz Ewidencyjny SS. Pogotowia Sanit. P. C. K.	0.01
12. Karta Ewidenc. SS. Pogot. Sanitar. . .	0.02
13. Zobowiązania dla Sióstr P. C. K. . . .	0.01
14. Okólnik w sprawie pogotowia ratowniczego drogowego	0.15
15. Tymczasowa Instrukcja w sprawie Konserwacji Ekwipunku Drużyn ratowniczych P. C. K.	0.10
16. Patologja Ogólna i Klinika Zagazowań Bojowych. Dr. Lustiga	12.00
17. Tymczasowa organizacja i program kursów z ratownictwa i obrony przeciwgazowej dla lekarzy	0.20
18. Co każdy członek drużyny ratowniczej PCK. wiedzieć powinien o gazach bojowych? .	0.20
19. Jak wychować zdrowe dziecko — popularna brosz. z zakresu pielęgniarstwa i opieki nad matką i dzieckiem	0.30

ORGANIZACYJNO - PROPAGANDOWE.

	zł.
1. Rozporządz. Prezydent. i Statut P.C.K. .	0.25
2. Hasła i Czyny P. C. K.	0.15
3. Lista werbunkowa nowych członków . .	0.02
4. Kwitarjusze	0.50
5. Wydawnictwo Jubileuszowe P. C. K. . .	0.50
6. P. C. K. Rocznik poświęcony Kongresowi Medyc. i Farm.	0.50
7. Znaczki na karty członkowskie po 50 gr. i 25 gr. za 1000 szt.	2.00
8. Karty członkowskie za szt. . . . . (ponad 100 szt. — zł. 1 gr. 50)	0.02
9. Znaczki P. C. K. do naklejania na podania etc. po 1 zł., 50 gr., 20 gr. i 10 gr... — 1000 szt.	2.00
10. Nalepki na okna à 20 gr.	0.02
11. Nalepki na okna à 50 gr.	0.03
12. Nalepki na okna à 1 zł.	0.03
13. Plakaciki propagandowo-werbunkowe do witryn sklepowych (za 100 szt.)	1.—
14. Ilustrowana minjaturka propagandowa (fotomontaż)	0.04
za 100 sztuk	3.50
15. Sprawozdanie za r. 1932	0.50

BROSZURY I WYD. MŁODZIEŻY CZERW. KRZYŻA.

	zł.
1. Znaczki dla czł. Kół Mł. P.C.K. . . .	0.10
2. Komplet druków informacyjnych (regulamin, wskazówki i ulotki)	0.20
3. Karty do konkursu zdrowia	0.02
4. Broszura o koresp. międzyszkolnej . .	0.10
5. Ulotka o koresp. międzyszkolnej . . .	0.02
6. Karty członk. dla młodzieży P. C. K. . .	0.02
7. Ucieszna historyjka o Fipciu. — Porazińskiej	0.80
8. Klimcia — Straszek. — Porazińskiej . .	0.70
9. Komplet afiszy Kół Młodzieży C. K. . .	3.50
10. Podręcznik Ratow. — Dr. J. Misiewicz . .	0.70
11. Ulotka o Kołach Mł. PCK.	0.02

WYDAWNICTWA RÓŻNE.

	zł.
1. Nasze Rośliny lekarskie. — Wacł. S. Strażewicz	2.50
2. Zagadnienia rewizji Konwencji Genewskiej w stosunku do charakteru wojny współczesnej — Dr. Ludwik Zembrzuski, płk. lek.	1.40

Zamówienia uskutecznia się tylko za zaliczeniem pocztowem, o ile jednocześnie przy zamówieniu nie będzie wpłacona należność do P.K.O. Konto czekowe 10.540.

DRUK PIOTR PYZ i S-ka WARSZAWA